Krafttraining zu zweit – Beine: Anfersen

Diese effiziente Übung trainiert die hintere Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur. Der Partner kann den nötigen Krafteinsatz des Trainierenden beeinflussen.

Knie beugen (Anfersen) aus der Bauchlage auf dem Kasten. Der Partner hält an den Fersen.

Material: Schwedenkasten

Quelle: «mobile» 4/2006, S. 22-23, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO