

Kraft: Hintere Oberschenkelmuskulatur

Bei den folgenden Übungen für die hintere Oberschenkelmuskulatur muss besonders darauf geachtet werden, dass kein Hohlkreuz gemacht wird.



Rückenlage; Beine angewinkelt hüftbreit.

Heben des Gesässes bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden; Becken wieder senken ohne den Boden zu berühren.

Variation: Ein Bein über das andere legen.

Variationen

einfacher



Stand an der Sprossenwand oder einem Stuhl; ein Bein anwinkeln (90 Grad).



Spannen der Rumpf- und der Gesässmuskulatur; bei aufrechter Körperhaltung angewinkeltes Bein nach hinten stossen.

schwieriger



Bauchlage auf Längskasten mit gebeugten Beinen. Bauchmuskulatur vorspannen.

Strecken der Beine bis max. in die Waagerechte (Fersenschub). **Variation:** Medizinball zwischen die Knöchel klemmen.

Hinweis: Beine beckenbreit, Knie nicht zusammenpressen!

Material: Schwedenkasten

Postenblatt Hintere Oberschenkelmuskulatur

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO