

Kraft: Vordere Oberschenkelmuskulatur

Die Oberschenkelmuskulatur ist stark durchblutet und wenn sie gut trainiert ist, können Schritte und Sprünge einfach abgefedert werden. Dies hilft die Knie zu entlasten.



Stand, ein Bein auf 2-teiligen Kasten.

Hochsteigen mit gleichzeitigem Zusammenführen von Schwungbein und gegengleichem Ellenbogen. Seite wechseln.

Material: Kasten, Bank.

Variationen

Einfacher



Stand vor einem Bänkli oder vor einem zweiteiligen Kasten; Vorspannung der Rumpfmuskulatur.

Knie beugen, beinahe auf Kasten oder Bänkli sitzen und wieder aufstehen.

Variation: Auf einer

instabilen Unterlage
ausführen.

Material:Kasten, Bank

Schwieriger



Hüftbreiter Stand, ein Knie anheben und Gleichgewicht behalten.

Grossen Ausfallschritt nach vorne machen. Über den Abdruck des vorderen Beines wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Variation: Weiterer Ausfallschritt, Gewicht stärker auf vorderes Bein verlagern, mit einem Sprung direkt Bein wechseln.

Postenblatt Vordere Oberschenkelmuskulatur

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO