

Kräftigung Hintere Oberschenkelmuskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Auch gut nach Verletzungen im Kniegelenk zur Kräftigung der extensorischen Bein-kette, wichtig für Läufer

Pro Seite 3mal 10 Wiederholungen..

I



I Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. Schultern zurück, Brustbein anheben, Kopf gerade, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule „ansaugen“.

II



II Ausführung

Ferse eines Beines langsam so weit wie möglich Richtung Gesäß führen und genau so langsam zurück.

Varianten

- B** Übung mit verstärkter Innen- bzw. Außenrotation im Hüftgelenk ausführen.

Übung im Wechsel mit angezogener und ausgestreckter Fußspitze ausführen.

B



Wichtig

Die Knie bleiben parallel. Standbein im Knie leicht gebeugt lassen.

Achtung

Nicht mit Schwung arbeiten. Langsam anfangen! Das Becken nicht verdrehen! Beide Hüftknochen bleiben parallel.