

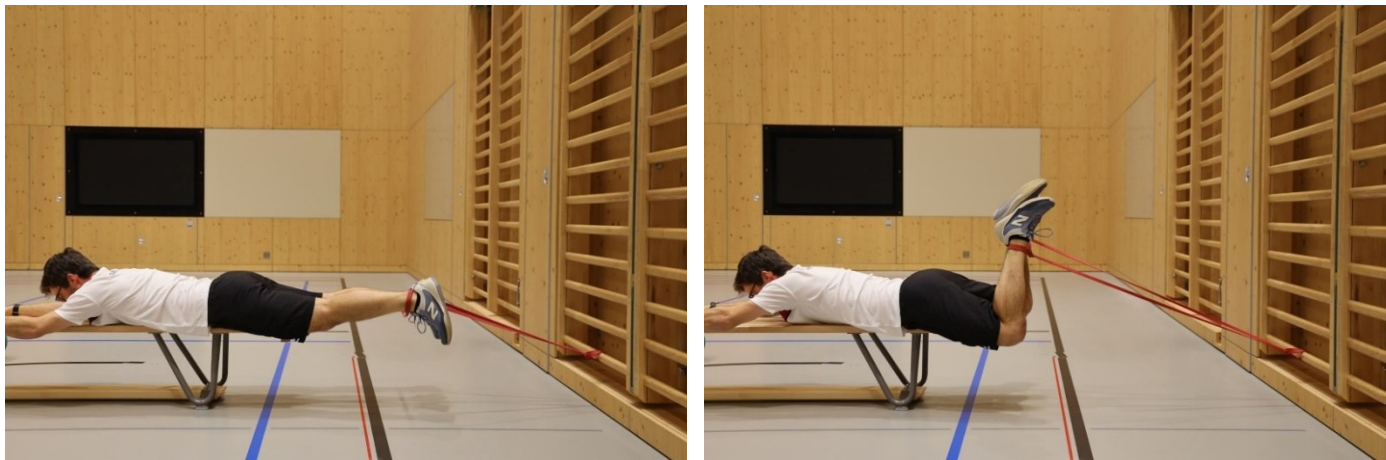
Extension und Flexion der Beine in Bauchlage

► hamstring curl

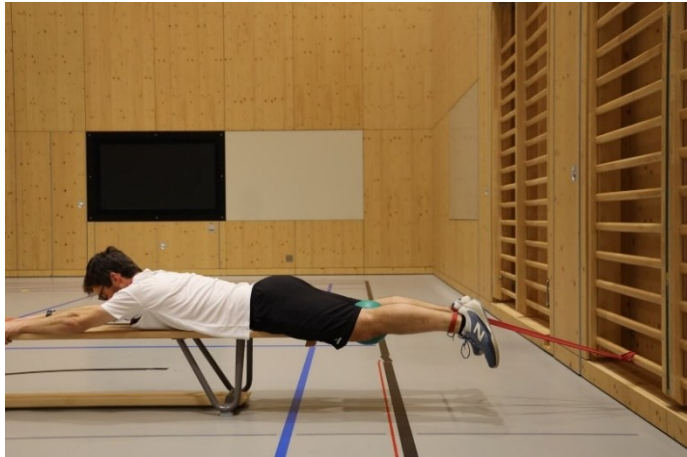
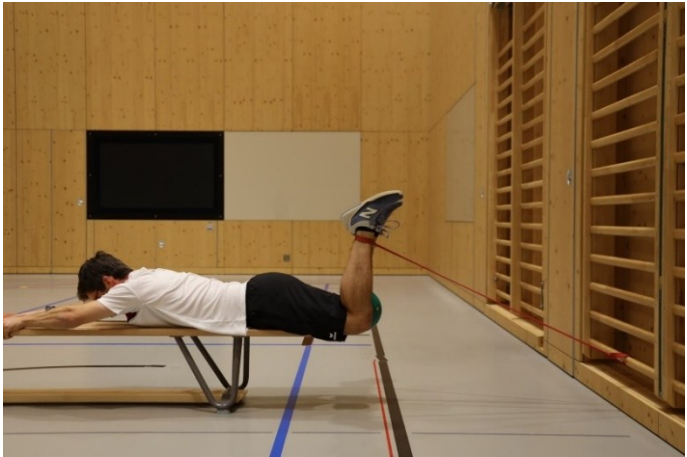
Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur (hinten)

Ausführung: In Bauchlage auf einer Langbank liegen, die Hüfte befindet sich nahe am Bankende. Das elastische Gummiband ist an der Sprossenwand befestigt und wird um die Unterschenkel bzw. Beine gelegt. Die Beine zunächst nahezu gestreckt halten. Gleichzeitig (oder abwechselungsweise) die Knie beugen und die Fersen kontrolliert Richtung Gesäss ziehen. Anschliessend die Beine langsam wieder strecken.

Achtung: Hüfte und Oberkörper bleiben stabil auf der Bank; kein Ausweichen oder Hohlkreuz durch Anheben des Beckens; Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen; Knie bleiben möglichst in einer Linie mit den Hüftgelenken; Gummiband nicht ruckartig auf Spannung bringen.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 -11:30 Min./ outdoor 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung	Erschwerung
• Leichteres elastisches Gummiband; • Bewegungsumfang reduzieren.	• Stärkeres elastisches Gummiband; • langsamere Ausführung (vorwiegend beim Strecken), Endposition kurz halten; • zusätzlich einen Ball zwischen den Knien halten (zusammendrücken).
	
Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 8:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.	Progressiver Ausdauerlauf: indoor + 11:30 Min./ outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband, 1 Langbank, 1 Sprossenwand
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Ball, 2 elastische Gummibänder (leichter, härter)