

Extension und Flexion der Beine in Schulterlage

► hamstring curl

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur (hinten), Gesässmuskulatur

Ausführung: In Schulterlage liegen, beide Fersen auf einem Tuch platziert. Arme zeigen gestreckt nach schräg oben (V-Position), Bauch und Gesäss anspannen, das Becken anheben und in einer stabilen Position halten. Die Fersen ins Tuch drücken und die Beine durch Beugen der Knie zum Gesäss heranziehen. Anschliessend die Beine wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Hüfte bleibt während der gesamten Bewegung oben.

Achtung: Becken nicht absinken oder seitlich kippen lassen; kein Hohlkreuz bilden; Bewegung langsam und kontrolliert ausführen; Knie nicht nach aussen oder innen ausweichen lassen; kein Schwung aus der Hüfte.



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

Vereinfachung

- Ohne Tuch kleine, langsame Rück- und Vorwärtsschritte ausführen;
- weniger weit zurücklaufen.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 8:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Die Übung einbeinig ausführen (Seite wechseln);
- Zusatzgewicht (auf der Hüfte platzieren).



Progressiver Ausdauerlauf: indoor + 11:30 Min. / outdoor: + 16:00 Min.

Postenmateriel pro Tn: 1 Tuch
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (Gewichtsscheibe, Kurzhantel)