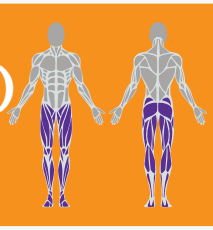
HÜFTSTRECKUNG (MIT BANK/KASTEN)

VARIATION D



3D

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

- Ausgangsposition: Rückenlage
- Füße auf die Bank stellen und die Arme zur Decke strecken
- Becken anheben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden
- Position kurz halten und Becken wieder senken

GYMWELT

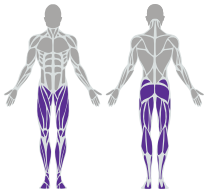
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

KÜBLER SPORT

AOK Die Gesundheitskasse. AOK Baden-Württemberg

HÜFTSTRECKUNG (MIT BANK/KASTEN)

HINWEISE FÜR DEN ÜBUNGSLEITER

Kategorie:	Muskulatur der unteren Extremität 
Outdoor:	nein
Muskelgruppe:	Beinbizeps – musculus biceps femoris Großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus
Unterstützende Muskulatur:	Wadenmuskel – musculus gastrocnemius
Schwierigkeit:	mittel – schwer
Beschreibung:	Ausgangsposition: Rückenlage • Füße auf die Bank stellen und die Arme zur Decke strecken • Becken anheben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden • Position kurz halten und Becken wieder senken • Gesäß bei Bedarf ablegen
Typischer Fehler:	Hüfte wird nicht gestreckt (dadurch lässt sich die Übung einfacher gestalten)