

## Hintere Oberschenkelmuskulatur – Grundform



Rückenlage; Bein angewinkelt hüftbreit.



Heben des Gesässes bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden; Becken wieder senken ohne den Boden zu berühren.

**Variation:** Ein Bein über das andere legen.

## Hintere Oberschenkelmuskulatur – Einfacher



Stand an der Sprossenwand oder einem Stuhl; ein Bein anwinkeln (90 Grad).



Spannen der Rumpf- und der Gesässmuskulatur; bei aufrechter Körperhaltung angewinkeltes Bein nach hinten stossen.

## Hintere Oberschenkelmuskulatur – Schwieriger



Bauchlage auf Längskasten mit gebeugten Beinen. Bauchmuskeln vorspannen.



Strecken der Beine bis max. in die Waagerechte (Fersenschub).  
**Variation:** Medizinball zwischen die Knöchel klemmen.

**Hinweis:** Beine beckenbreit, Knie nicht zusammenpressen!