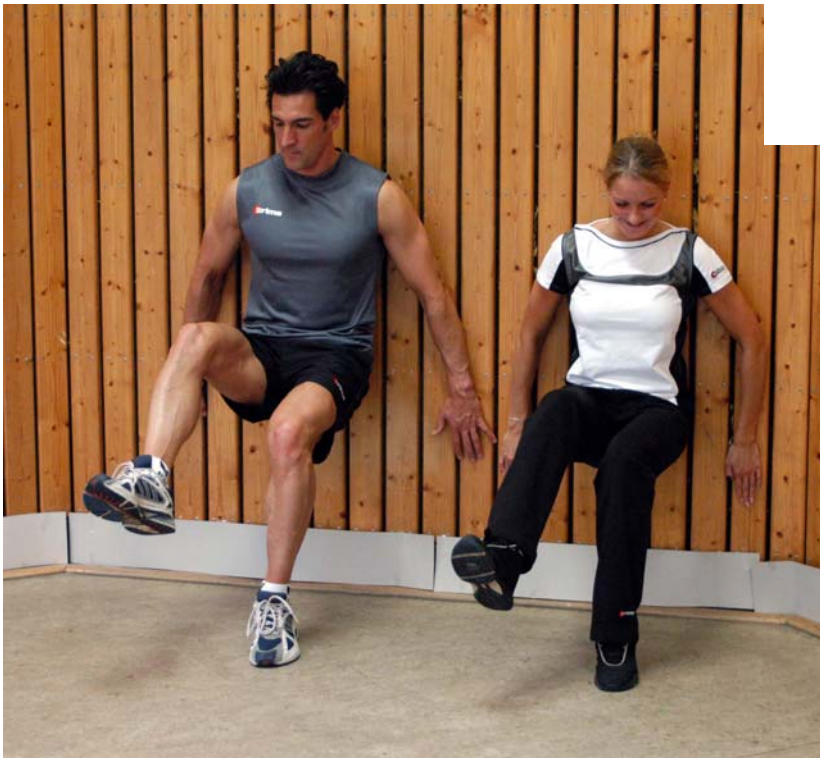
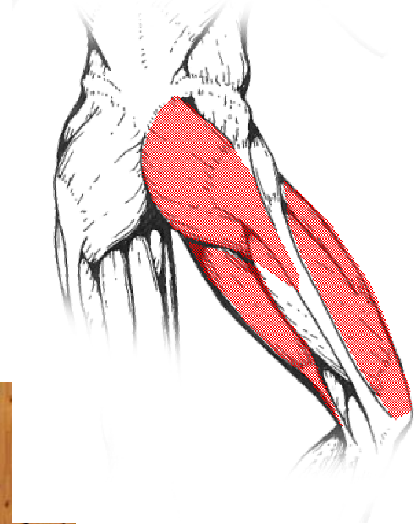


126: Halbe Hocke, rechtes und linkes Bein anheben

Trainierte Muskeln: Beinstrecker (M. quadrizeps), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln, hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Eine Wand



Bewegungsbeschreibung:

- Man stellt sich mit den Füßen in einer Entfernung von einem $\frac{1}{2}$ m vor die Wand lehnt sich an dieser an.
- Dann beugt man die Beine bis zu einem Winkel von 100° (nicht darunter, da unter diesem Winkel die Belastung für die Kniegelenke zu hoch wird).
- Nun wird **abwechselnd das rechte und linke Bein für 10 Sekunden** angehoben.