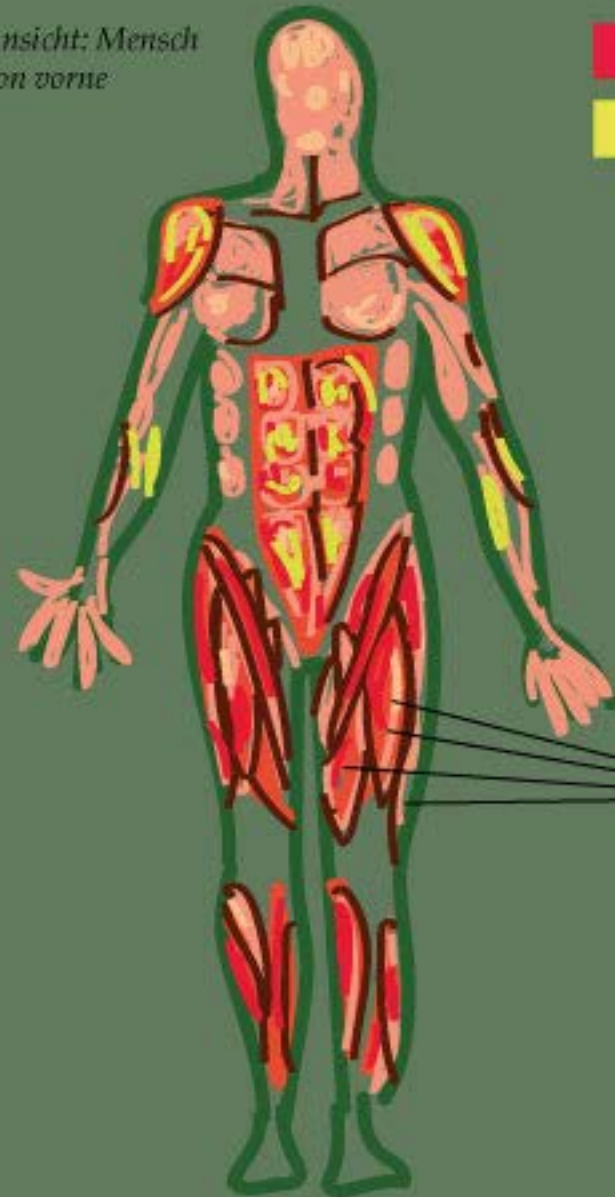




# Trainierte Muskulatur beim Seilspringen

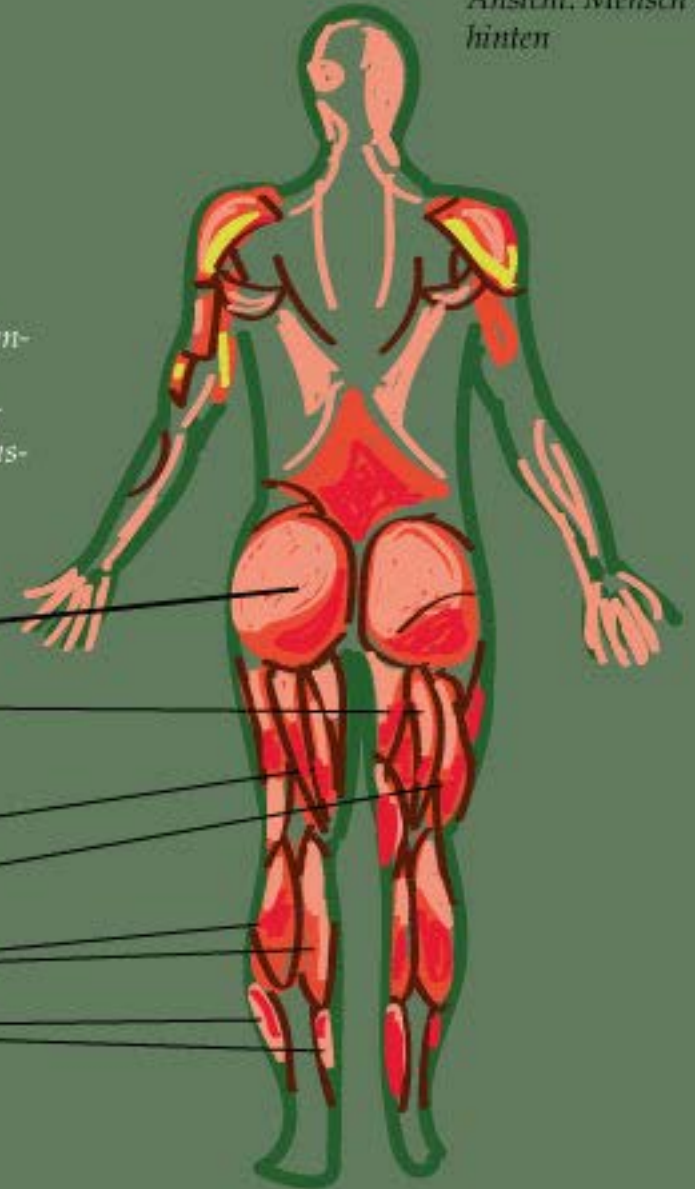
Ansicht: Mensch von vorne



-  stark beanspruchte Muskeln
-  weniger stark beanspruchte Muskeln

Hauptsächlich wird die Beinmuskulatur trainiert. Also Quadriceps, Beinbiceps, Wadenmuskeln und Gesäßmuskeln. Je nach dem welche Sprünge man macht oder Workouts können sich die beanspruchten Muskeln verändern.

Ansicht: Mensch von hinten



Gluteus maximus

Semitendinosus

Quadriceps femoris

Semimembranosus

Biceps femoris

Gastrocnemius

Soleus