

Kräftigung Gesäß & unterer Rücken

WANZ

Allgemeine Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Einbeinstand (im Knie leicht gebeugt), mit beiden Händen locker an einem Stuhl, Bank, Wand, Baum festhalten.

Aufrechter Oberkörper, ein Knie zum Bauch nach oben ziehen.

II



II Ausführung

Das gebeugte Bein in einer kontrollierten Bewegung gestreckt nach hinten führen, dabei die Pomuskulatur bewusst anspannen.

Wichtig

Die Bewegung erfolgt auf einer Geraden von vorne oben nach hinten unten.

Das Becken nicht aufdrehen, die Hüftknochen zeigen parallel nach vorne.

Achtung

Nicht ins Hohlkreuz gehen, d.h. Bauchmuskulatur aktiv anspannen und nicht überstrecken!