

Kräftigung Gesäß & unterer Rücken

WANN

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 3-4mal ca. 10 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung

Einbeinstand (Standbein im Knie leicht gebeugt), mit beiden Händen an einem Stuhl oder einer Parkbank leicht stabilisieren, Oberkörper nach vorne neigen und das freie Bein gestreckt nach hinten anheben.

Optimalerweise bilden Oberkörper und Bein *eine* Linie (Waage).

III



III Ausführung

Beide Hände leicht lösen und die Balance halten.

Wichtig

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“ (kein Hohlkreuz!).

Hüftknochen horizontal halten, d.h. die Fußspitze des angehobenen Beines zeigt senkrecht zum Boden, die Hüfte rotiert nach innen.