

Kräftigung Unterer Rücken, Gesäß, hinterer Oberschenkel

WANNE

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

Vierfüßlerstand: Ellenbogen unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken, Fußspitzen aufgestellt.

Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausführung

II



- II Ein Bein nach hinten in Verlängerung der Wirbelsäule strecken. Die Fußspitzen bleiben angezogen.

III



- III Nun das Bein bis zum 90°-Winkel anbeugen, so dass die Fußsohle zur Decke zeigt.

Das Bein im Wechsel beugen und strecken.

Wichtig

Nicht das Becken aufdrehen, sondern horizontal halten.

Achtung

Während der gesamten Übung die Bauchmuskulatur anspannen, d.h. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen" und nicht ins Hohlkreuz kommen.