

# Kräftigung Oberschenkel & Gesäß

WANNE

Allgemeine Kräftigung der oberen Bein- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Auch gut nach Verletzungen im Knie- und Sprunggelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Große Schrittstellung.  
Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne ,  
so dass das Becken parallel steht.

Das vordere Knie ist gebeugt, das hintere gestreckt,  
die Fußspitze steht auf.

Aufrechter Oberkörper, Bauchnabel zur Wirbelsäule  
"ansaugen".

III



## III Ausführung

Das hintere Knie Richtung Boden beugen ("Kniefall").  
Dabei das Gewicht nicht nach vorne,  
sondern nach unten verlagern.

## Wichtig

Übung langsam ausführen.

## Achtung

Das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinaus  
schieben!