

Kräftigung Unterer Rücken & Gesäß

WANN

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

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

6mal ca. 10 Sekunden halten.

I



I Ausgangsstellung

Beide Beine angestellt, Knie und Füße eng zusammen, Arme seitlich neben dem Körper, Kopf gerade.

II



II Ausführung

Becken anheben, so dass Schultern und Knie eine Linie bilden. Position halten, dabei Pobacken zusammenkneifen und Schambein etwas nach oben ziehen.

III



Varianten

III Zusätzlich den Unterschenkel eines Beines strecken. Beide Knie bleiben auf einer Höhe.

IV



IV Ein Bein angewinkelt anheben. Der rechte Winkel in Hüfte und Knie wird beibehalten.

Wichtig

Bauchmuskulatur Richtung Wirbelsäule anspannen. Kopf nicht überstrecken.