

# Kräftigung Unterer Rücken, Gesäß, hinterer Oberschenkel

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 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

III



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

IV



- IV 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.