

- Ziel** Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur
- Ausgangsstellung** Rückenlage: die Hände sind auf dem Bauch abgelegt. Die Füße sind aufgestellt, so dass die Kniegelenke gebeugt sind.
- Durchführung** Das Gesäß soll von der Unterlage so weit abgehoben werden, bis Knie, Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden. Die Hüfte kommt so in die volle Streckung, der Rumpf hebt sich ebenfalls von der Unterlage ab. Das Gewicht wird auf den Schultern und den Füßen getragen. Diese Position wird gehalten.

© Therapeutenteam Blankenese

