

Ziel	Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur
Ausgangsstellung	Rückenlage: die Arme sind neben dem Körper gestreckt abgelegt, die Handflächen zeigen Richtung Boden. 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.
Steigerung	Die Position wird gehalten. Die Position wird kurz gehalten, danach wird das Becken wieder langsam abgesenkt, aber nicht vollständig abgelegt! Die Knie werden dabei in 90° Flexion gehalten.

© Therapeutenteam Blankenese

