

Glutbridge 1-beinig



Jede Altersgruppe



10 WDH je S.



Oberschenkel-
rückseite

Kraft

Ziel:

Verbesserung der Beinkraft

Ausführung:

Rücklings auf dem Boden liegend werden beide Beine angestellt. Nun wird eines der Beine in Richtung Decke gestreckt. Über das auf dem Boden stehende Bein, wird jetzt die Hüfte hochgedrückt, bis sie komplett gestreckt ist. Anschließend wird das Becken wieder zum Boden geführt und die Übung wiederholt.

Variation/Tipps:

Die Arme können hierbei zur Decke gestreckt werden, um einen höheren Gleichgewichtsreiz zu setzen.

