

Verschiebungsübung; kauernde Position (Entengang)

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Hockposition mit aufrechtem Oberkörper, die Arme angewinkelt vor der Brust/auf der Hüfte abgestützt, Beine abwechselnd nach vorne verschieben und sich so fortbewegen.

Erleichtern aufrechtere Position.

Erschweren: Zusatzgewicht (auf Schultern).



-

1

1

Sandsack

Gewichtsweste