



Leg Raises

Beschreibung: Mit dieser Übung wird die untere Rückenmuskulatur gestärkt.

Durchführung: Man greift den Kasten seitlich, um den eigenen Körper in der Bewegung zu stützen. Die Beckenknochen liegen auf dem Kasten. Eine Fremdhilfe ist gewöhnlich nicht nötig. Anschließend werden die Beine langsam bis in die waagerechte gehoben und wieder abgesenkt.

Fehlerbilder: Hüfte zu weit auf dem Kasten; Beine werden zu hoch gehoben; zu viel Zug auf den Armen

Material: 2 Kästen, 2 Matten