

## Donkey Kicks

**Muskelgruppe: Po / Hinterer Oberschenkel/ Unterer Rücken**

### Ausgangsposition

- Vierfüßler Stand (ca. 90 Grad Winkel in Knie und Hüfte)
- Schultern über den Händen



### Ausführung

- Das arbeitende Bein nach hinten strecken und zur Decke heben
- Den Po in der höchsten Position aktiv anspannen



### Endposition

- Das Bein kontrolliert in die Ausgangsposition senken
- Die Spannung auf dem Hipband beibehalten



### Achtung:

- Achte darauf die Hüfte während der Ausführung parallel zum Boden zu lassen und ein Aufdrehen zur Decke zu vermeiden
- Bei dieser Übung werden mehrere Wiederholungen auf einer Seite gemacht und dann gewechselt