

Kickbacks (stehend)

Muskelgruppe: Po/ Hinterer Oberschenkel

Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand
- Das Standbein ist minimal gebeugt
- Den Brustkorb während der ganzen Bewegung aufrecht halten



Ausführung

- Das arbeitende Bein kontrolliert nach hinten heben
- Das Bein sollte dabei möglichst gestreckt sein



Endposition

- Das Bein kontrolliert zurück in die Ausgangsposition bringen



Achtung:

- Achte darauf, dass während der ganzen Bewegung Spannung auf dem Hipband ist
- Das Standbein sollte zu keinem Zeitpunkt komplett durchgestreckt sein, sondern leicht gebeugt
- Bei dieser Übung werden mehrere Wiederholungen auf einer Seite gemacht und dann gewechselt