

Muschel/ Clam-Shell

Muskelgruppe: Po mit Fokus auf den seitlichen Bereich/ Oberschenkel

Ausgangsposition

- Seitenlage
- Auf den Unterarm stützen
- Hüfte und Knie sind ca. 90 Grad gebeugt
- Füße und Knie übereinander platzieren



Ausführung

- Das obere Knie in Richtung Decke abstrecken. Dabei bleibt der Fuß am Boden
- Das Knie kontrolliert so hoch es geht heben



Endposition

- Das Knie kontrolliert zurück herunter führen, aber nur soweit wie weiterhin Spannung auf dem Hipband ist



Achtung:

- Der Oberkörper bleibt während der kompletten Ausführung fixiert
- Bei dieser Übung werden mehrere Wiederholungen auf einer Seite gemacht und dann gewechselt