

Side Steps

Muskelgruppe: Po mit Fokus auf den seitlichen Bereich/ Oberschenkel

Ausgangsposition

- Schulterbreiter Stand
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Den Brustkorb aufrecht halten



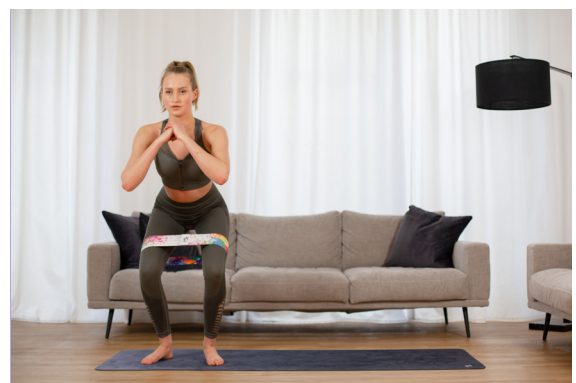
Ausführung

- Kontrollierten Seitwärtsschritt



Endposition

- Das zweite Bein nachsetzen, aber nur soweit wie weiterhin Spannung auf dem Hipband ist



Achtung:

- Achte darauf, dass während der ganzen Bewegung Spannung auf dem Hipband ist
- Ein Einfallen der Knie nach innen auf Grund der Spannung unbedingt verhindert!