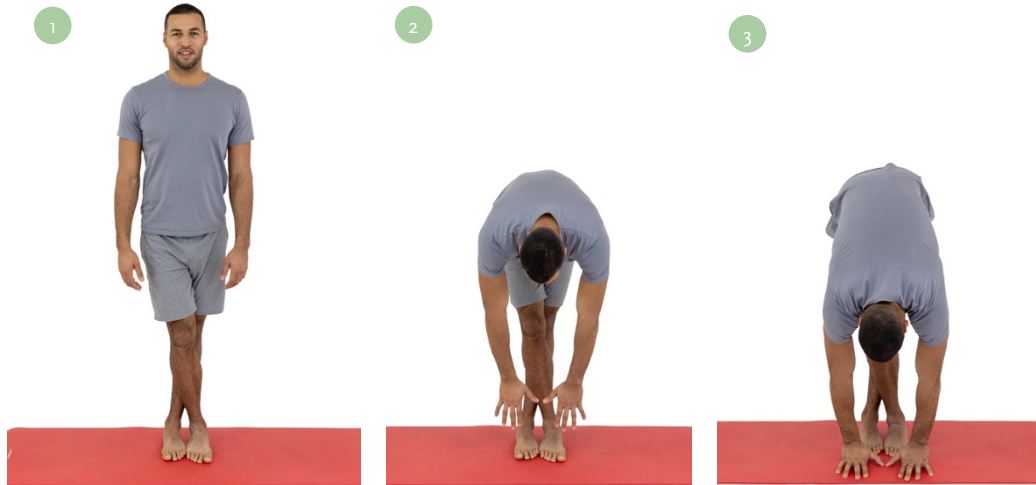


ITB Rumpfbeuge

Wir empfehlen eine Anwendung von **2 Sätzen je 30 Sekunden je Seite**.



1. Überkreuzen Sie aus dem aufrechten Stand Ihre beiden Beine.
2. Nun begeben Sie sich langsam in die Rumpfbeuge.
3. Versuchen Sie so tief wie möglich in Richtung Boden zu kommen, ohne die Atmung zu vergessen.
4. Halten Sie die tiefste Position für 30 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite, indem Sie die Beine nochmals neu überkreuzen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Läuferknie / Tractus iliotibialis / Runner's Knee
- Verspannungsschmerzen
- Knieschmerz
- Fehlstellung der Beinachse

Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftabduktoren, der Hamstrings und des Rückenstreckers