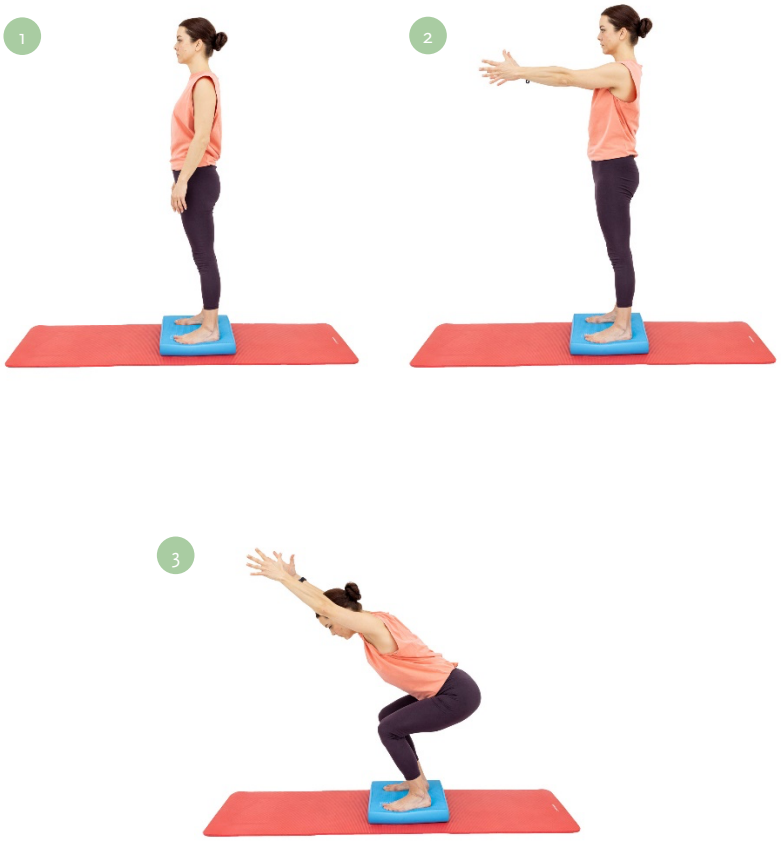
Training@Home > Kräftigungsübung

Kniebeuge mit Armstreckung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen.**



1. Stellen Sie sich hüftbreit auf ein Balance-Kissen.
2. Strecken Sie die Arme mit zueinander gerichteten Handflächen gerade nach vorne.
3. Gehen Sie langsam in eine Kniebeuge über und führen Sie zeitgleich die Arme parallel nach oben, sodass diese in maximaler Kniebeugestellung eine Linie mit Ihrem Rücken bilden. Achten Sie darauf, dass der Kopf eine Linie mit dem Rücken bildet und gerade nach vorne ausgerichtet ist (keine Überstreckung).

   Halten Sie die Endposition 3 Sekunden und drücken Sie sich wieder nach oben und halten Sie das stabile Gleichgewicht auf dem Balance-Kissen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Skoliose
- Haltungsschwäche

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rumpf- und Schultermuskulatur
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Verbesserung der Propriozeption