

Name: Beinpresse mit Partner
Kategorie: Kräftigung / Stabilisation
Übungs-ID: KS-17



Übungsbeschreibung:

Eine Person liegt auf dem Rücken und winkelt die Beine in der Hüfte an, sodass sich der Partner mit dem Bauch gegen die Fußsohlen lehnen kann (1). In einer langsamen und fließenden Bewegung beugt die auf dem Boden liegende Person die Knie und führt diese Richtung Brust (2). Diese Position kurz halten, dann in gleicher Geschwindigkeit in die Ausgangsposition zurückkehren. Der Partner spannt während der gesamten Bewegungsausführung die Rumpf- und Gesäßmuskulatur an und versucht in einer möglichst geraden Körperposition zu verbleiben. Diese Übung ca. 10-20-mal wiederholen – danach Partnerwechsel.