

Krafttraining zu zweit – Rumpf: Hüfte strecken

Rumpf-, Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur werden in dieser Übung gleichzeitig trainiert. Der Widerstand wird durch den Partner dosiert.



Hüftstrecken auf einem Bein aus der Rückenlage. Die Partnerin dosiert den Widerstand durch Variieren ihrer Position und hält seitlich an der Hüfte.

Quelle: «mobile» 4/2006, S. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO