

## Gesäßmuskulatur - Station 1

### ① Sumo Squat Abduktion

- für Fortgeschrittene mit Gewicht (Hantel oder Medizinball)
- 15 Wiederholungen



#### Bewegungsablauf

- 1) Kniebeuge
- 2) Oberkörper aufrichten
- 3) Bein seitlich anheben
- 4) absetzen
- 5) Wiederholung zur anderen Seite

#### Tipps

- **langsame & kraftvolle Bewegungen**
- **Bein gestreckt lassen**
- **Rücken gerade**

## Gesäßmuskulatur - Station 2

### ② Single Leg Glute Bridges

- 10 Wiederholungen pro Seite



A



B

#### Bewegungsablauf

- 1) mit den Rücken auf den Boden legen
- 2) Bein anwinkeln
- 3) anderes Bein nach oben strecken
- 4) Bewegung der Hüfte von oben nach unten (dabei Hüfte nicht ganz absetzen)

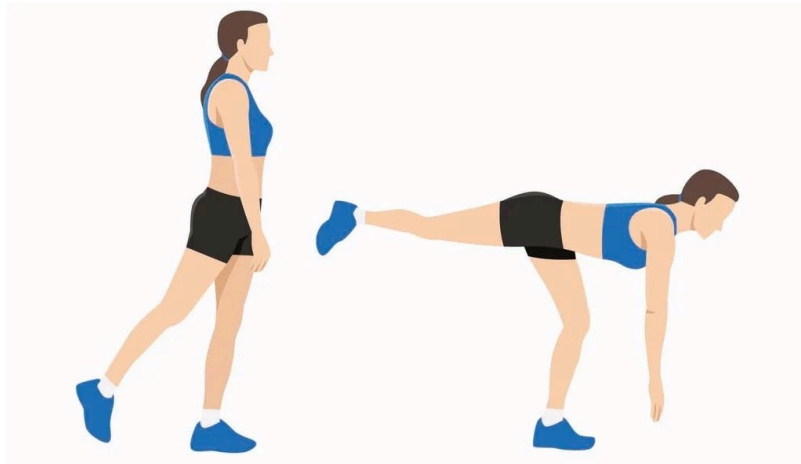
#### 💡 Tipps

- **Körperspannung**

## Gesäßmuskulatur - Station 3

### ③ Kreuzheben

- für Fortgeschrittene mit Gewicht (Hantel oder Medizinball)
- 10 - 15 Wiederholungen pro Seite



#### Bewegungsablauf

- 1) Standbein gerade anderes Bein nach hinten strecken
- 2) Körper parallel zum Boden richten
- 3) Oberkörper aufrichten



#### Tipps

- Rücken gerade & stabil
- langsame & kontrollierte Bewegungen