

Hand und Fuss über Kreuz zusammenführen im Stand

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Adduktoren

Aufrechter Stand auf den Zehenspitzen, abwechslungsweise hüpfend einen Fuss heben und ihn mit der Hand übers Kreuz auf Höhe der Hüfte vor dem Körper berühren

Achtung: Fersen nicht vollständig absetzen.

Erleichtern: Fuss weniger heben.

Erschweren: Fuss höher heben, Zusatzgewicht an den Beinen.



-

2 Gewichtsmanschetten