

GLUTE BRIDGE-CALF RAISE

Ausgangsposition:

Rückenlage,

- ziehe die Fersen bis an dein Gesäß, Arme liegen flach am Körper
- hebe nun dein Gesäß vom Boden
- Dein unterer Rücken, Gesäß und Oberschenkel bilden eine Linie
- hebe noch zusätzlich deine Fersen vom Boden ab
- senk dein Gesäß ein wenig ab

TIPP: spanne aktiv deine Gesäßmuskulatur an

