



Aus der Langsitzhaltung in den Back Support gehen und dabei ausatmen.

Kurz halten und dann ohne Schwung ein Bein gestreckt mit angezogenem Fuß/Zehen soweit wie möglich nach oben ziehen.

Wieder zurück in die Back Support Position und nun das andere Bein heben.

Wiederholen Sie die Übung 3-4 x pro Seite.

### Do's and dont's

Bewegen Sie sich im langsamen Atemrhythmus !

Bemühen Sie sich, die transversale Bauchmuskulatur durch festes Heranziehen des Nabels zur WS trainieren und ziehen Sie den Oberkörper aus der Taille heraus !

Achten Sie dabei auf die Position der Schulterblätter - auf keinem Fall zwischen den Schultern durchsinken!! Wenn Sie zu schwach sind um die ganze Übung lang oben zu bleiben gehen Sie nach jedem Seitenwechsel herunter in den Langsitz...