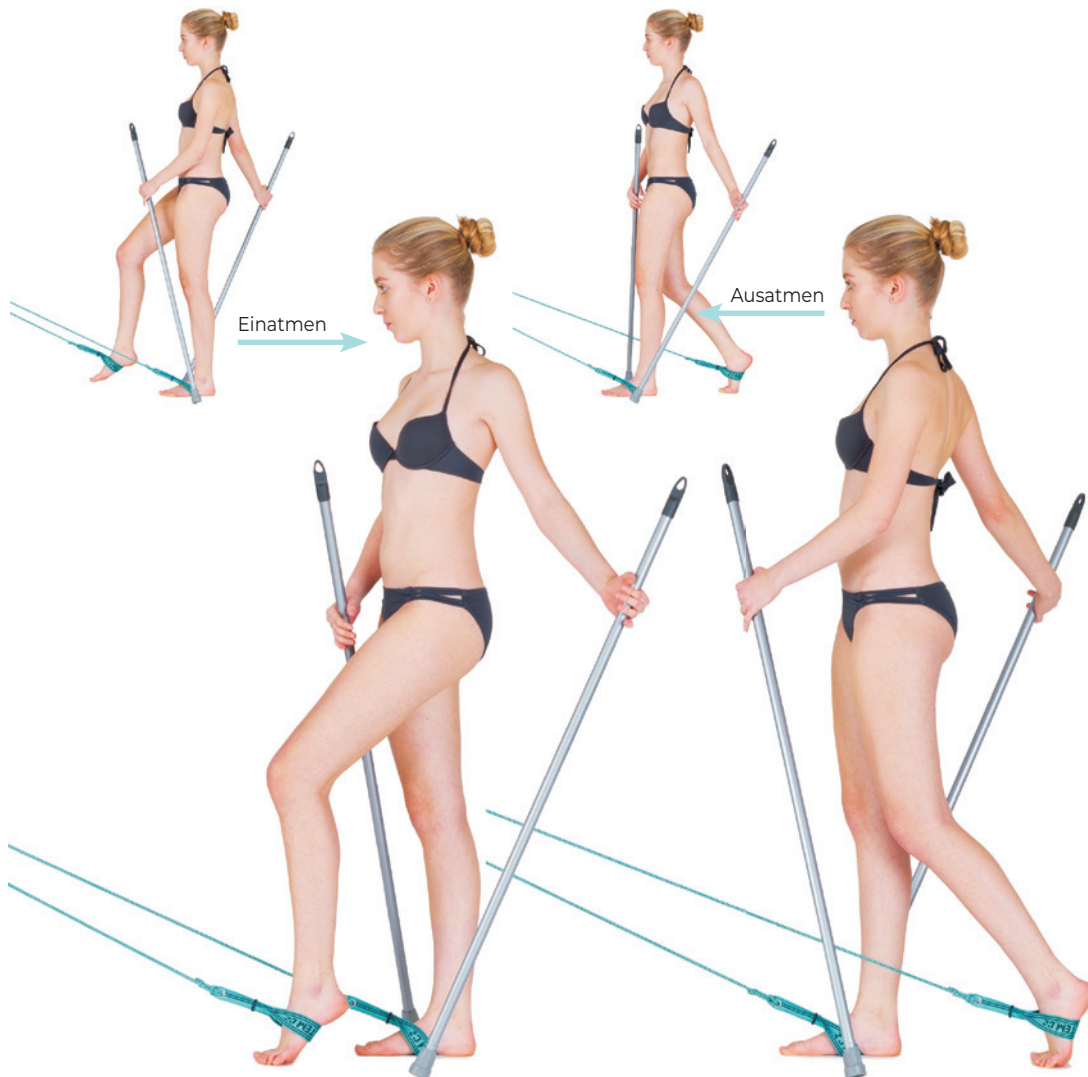


## Übung 11

- Seilzug von vorne
- 4-8x wiederholen
- Auf einem Bein kreuzweise ausgeführtes Ziehen des Arms und des Beins nach hinten



### Ausgangsstellung

- Stand mit der Stirn zur Seilbefestigung
- Das linke Bein und der rechte Arm werden nach vom geführt.
- Einatmen

### Ausführung

- Aktivierung der Gesäß-, Beckenboden-, und Bauchmuskeln, aufrechter Stand
- Das linke Bein bewegt sich nach hinten und stützt sich am Boden ab.
- Am Übungsende wird die gesamte Gesäßmuskulatur kräftig angespannt.
- ausatmen.

