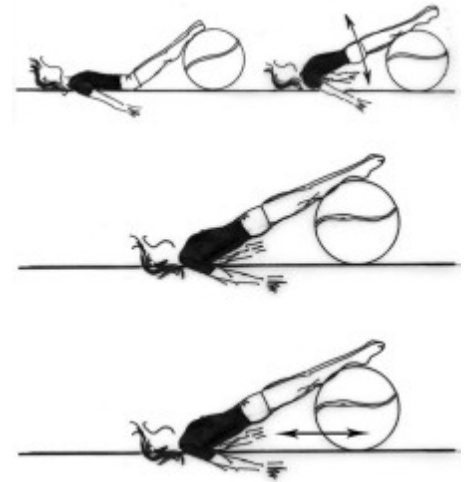


Kräftigen – Oberschenkel hinten / Gesäss: Beckenheber Gymnastikball

Für diese Kräftigungsübung zur Stärkung des Oberschenkels hinten / Gesässmuskel wird ein grosser Gymnastikball als Hilfsmittel verwendet. Die instabile Unterlage fördert die Koordination der verschiedenen Muskelgruppen.

In Rückenlage, Beine zusammen und Waden/Füsse auf einem Gymnastikball legen: Das Becken langsam heben und senken. Nur soweit heben, dass Körper von der Schulter bis zu den Füßen eine Linie bildet.



Variationen

einfacher

- Gleiche Ausgangsposition, das Becken aber nur anheben und die Position halten (Körperlinie beachten).

schwieriger

- In Rückenlage, Füße auf einem Gymnastikball und das Becken bereits angehoben. Die Füße mit dem Ball Richtung Körper ziehen, bzw. die Knie bis ca. 90° Grad beugen und wieder strecken. Becken oben halten.

Bemerkungen

- Wird der Gymnastikball näher beim Gesäss platziert, wird die Übung einfacher.
- Der Gymnastikball kann durch einen Medizinball ersetzt werden
- Bei dieser Übung wird der Rücken auch mittrainiert

Material: Grosser Gymnastikball

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO