

# Kraft: Gesässmuskulatur

Mit gezielten Übungen die Gesässmuskeln stärken: Die folgenden Vorschläge sollen den jeweiligen Voraussetzungen der Trainierenden angepasst werden.



Bankstellung im stabilen Unterarmstand. Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Bauch einziehen und Gesässmuskeln anspannen; Langsames Hochführen des gebeugten Beines (max. bis in die Waagrechte).

## Variationen

### Einfacher



Stand; abgestützt an der Wand; Standbein leicht gebeugt, das andere Bein auf einem Teppichresten oder einer anderen rutschigen Unterlage.



Bauch einziehen und Gesässmuskeln anspannen; Spielbein maximal gerade nach hinten schieben.

**Material:** Rutschige Unterlage

## Schwieriger



Rumpf auf einem Oberschenkel abgelegt (Päckchen).



Bauch einziehen, Gesässmuskeln anspannen und hinteres Bein gebeugt heben und senken.

### Postenblatt Gesässmuskulatur

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**