Krafttraining im Berufsfachschulsport – Rumpf: Beinheben auf dem Rücken

Die trainierten Muskeln in dieser Übung: primär die geraden Bauchmuskeln, sekundär Hüftbeuger und Beckenboden.

1. Auf den Rücken liegen und Beine ausstrecken.
2. Nun die Beine hochheben und dabei ausatmen.
3. Anschliessend die Beine wieder langsam nach unten zum Boden absenken und dabei ausatmen.

einfacher

- Die Übung abwechslungsweise mit je einem Bein ausführen.

schwieriger

- Einen Rucksack oder einen Gymnastikball zwischen die Füsse klemmen.

Bemerkungen

- Dafür sorgen, dass sich der untere Rücken über die ganze Bewegung am Boden befindet (aktiv nach unten drücken, dadurch wird die Beckenbodenmuskulatur aktiviert).
- Die Beine dürfen bei dieser Übung leicht gebeugt sein.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO