

Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur: Einbeinheben

Bei dieser Übung wird ein Bein aus der gestreckten Bauchlage angewinkelt und gegen die Decke angehoben. Dadurch werden die hintere Bein- und die Gesässmuskulatur gezielt gekräftigt. Der Kopf wird auf die Unterarme gestützt.

Ausgangsposition



Bauchlage. Ein Bein im Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt, Kopf liegt auf den Armen.

Endposition



Heben und senken des gebeugten Beines, Bein nicht höher als 10–15 Zentimeter abheben.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO