

Kraft – Bauchmuskulatur: Beckenheben

Mit dieser Übung zum Training der unteren Bauchmuskulatur kann aus der Rückenlage das Becken von der Matte gehoben werden. Dabei gilt: Nicht «reissen», sondern dosiert und kontrolliert kräftigen.

Ausgangsposition



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk etwa im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, die Arme gestreckt neben dem Körper.

Endposition



Das Gesäss ein paar Zentimeter vom Boden abheben und wieder zurück, die Kniegelenke sollten in Richtung der Decke hochgehoben werden.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO