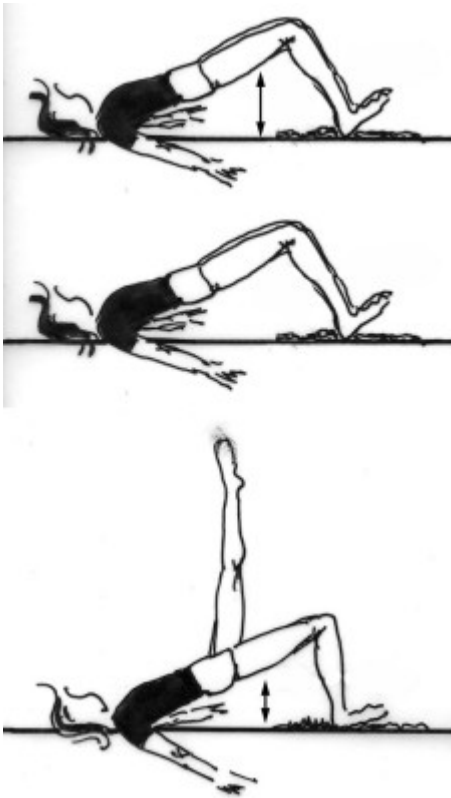


Kräftigen – Oberschenkel hinten / Gesäss: Beckenheber

Durch heben und senken des Beckens in Rückenlage werden mit dieser Übung die Oberschenkel – und Gesässmuskeln gekräftigt.



Alleine, in Rückenlage, die Beine angewinkelt und hüftbreit auseinander, die Fersen aufgestellt, die Füße «flex».

Das Becken langsam heben und senken. Nur soweit heben, bis der Körper von der Schulter bis zu den Knien eine Linie bildet. Rumpfspannung aufrechterhalten und damit Hohlkreuz vermeiden.

Variationen

einfacher

- Von der Ausgangsposition das Becken heben und Position halten (Körperlinie beachten).

schwieriger

- In Rückenlage, ein Bein angewinkelt mit Fuss auf dem Boden, das andere Bein zur

Decke gestreckt. Das Becken langsam heben und senken.

Bemerkungen

- Die Füsse können bei jeder Variante ganz auf dem Boden abgestellt werden.
- Je grösser der Kniewinkel, desto mehr wird die hintere Oberschenkelmuskulatur trainiert. Je kleiner der Kniewinkel, desto mehr wird die Gesässmuskulatur trainiert.
- Bei dieser Übung wird auch der Rücken mittrainiert.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO