

## Beinheben seitlings 2

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

### Ausgangsstellung:

In Seitlage hinlegen, der Arm liegt ausgestreckt unter dem Kopf. Der andere Arm kann auf dem Bauch abgelegt werden, um die Spannung im Körper besser spüren zu können. Die Beine sind in etwa einem 90°-Winkel abgelegt (Bild 1).

### Übungsausführung:

Spanne die Bauch- und Gesäßmuskeln an und hebe das Bein etwa 45° nach vorne oben ab (Bild 2). Versuche dabei, den Rumpf stabil zu halten. Führe diese Übung in Seitlage links und rechts durch.

