

## Beinheben aus Bauchlage 1

### **Trainierte Muskelgruppen:**

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur und Kräftigung des unteren Rückens

### **Ausgangsstellung:**

Lege den Kopf mit der Stirn in Bauchlage auf deinen verschränkten Armen ab. Die Beine anwinkeln, sodass sich die Fersen etwa über den Knien befinden.

### **Übungsausführung:**

Hebe die Oberschenkel leicht vom Boden ab (Bild 1).

Die Spannung einen Augenblick halten und dann die Beine wieder in Richtung Boden ablassen. Hebe danach die Beine wieder an.

