

Beckenlift 1

Trainierte Muskelgruppen:

Kräftigung des unteren Rückens, des Gesäßes und der Oberschenkelrückseite

Ausgangsstellung:

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Die Arme liegen neben dem Körper. Stelle die Füße auf die Matte soweit vom Gesäß entfernt, dass die Unterschenkel und Oberschenkel etwa einen 90°-Winkel bilden.

Übungsausführung:

Hebe das Gesäß an, sodass der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden. Spanne dabei den gesamten Körper an. Halte diese Position einige Sekunden (Bild 1). Versuche, in der Halteposition kontinuierlich und ruhig zu atmen.

