

Beinheben aus Bauchlage 2

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 zunächst den linken Oberschenkel leicht vom Boden ab (Bild 1). Die Spannung einen Augenblick halten und dann das Bein wieder in Richtung Boden ablassen, ohne dass das Knie den Boden berührt. Danach den rechten Oberschenkel abheben und den Bewegungsablauf wiederholen.

