

Beckenlift 2 – Fitnessband

Material:

Matte, Fitnessband

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, die Beine sind angewinkelt. Stelle die Füße flach auf den Boden. Halte in den Händen ein Fitnessband, das du über die Hüfte spannst.

Übungsausführung:

Hebe das Gesäß an, sodass der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden. Hebe aus dieser Position das linke Bein an und halte es gestreckt (Bild 1). Wechsel das Bein nach jeder Streckung. Spanne bei der gesamten Übungsausführung den Körper an. Versuche, in der Halteposition kontinuierlich und ruhig zu atmen. Die Arme und Hände bleiben bei der Übungsausführung neben dem Körper positioniert und sorgen dafür, dass während der gesamten Übungsausführung Spannung auf dem Fitnessband ist.

