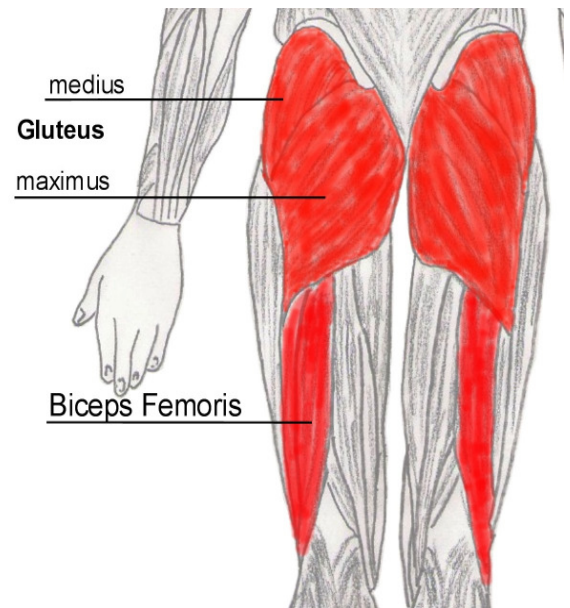


Beide Beine heben

Eine gut trainierte Gesäßmuskulatur ist wichtig, nicht nur aus ästhetischen Gründen. Durch ihre beckenstabilisierende Funktion unterstützt sie den Rücken im Alltag und verhilft zu einer guten Körperhaltung. Diese Übung trainiert die Gesäßmuskulatur (Gluteus Maximus) und die Rückenstrecker, die als eine Wulst links und rechts neben der Wirbelsäule tastbar sind und die Beinbeugermuskeln (Biceps Femoris).

Wiederholungen: 3 Sets á 10 – 15 Wiederholungen sind das Ziel. Führen Sie erstmal 2 Sets á 7 Wiederholungen durch und steigern Sie sich langsam. Machen Sie zwischen den Sets immer Pausen von ca. 30 Sekunden.



1. Legen Sie sich ausgestreckt auf den Bauch und legen Sie ihre Stirn auf ihre verschränkten Hände.



2. Nun winkeln Sie ihre Beine an, so dass sich ihre Fersen über ihren Knien befinden..



3. Jetzt atmen Sie aus und heben dabei die Beine leicht vom Boden ab. Halten Sie die Spannung einen kleinen Moment und lassen Sie die Oberschenkel wieder auf den Boden zurück.