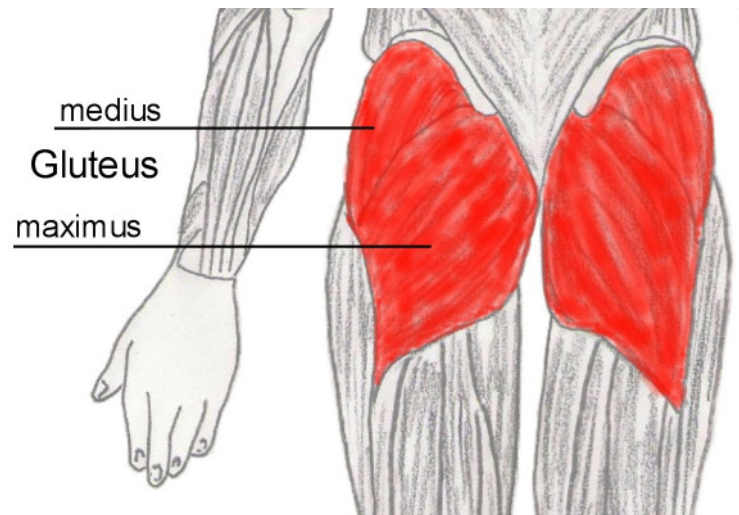


Beinheben

Mit dieser Übung wird in erster Linie die Pomuskulatur (Gluteus) trainiert und zu einem gewissen Anteil auch die Rückenstreckermuskeln im Lendenwirbelbereich. Die Pomuskulatur macht nicht nur eine schöne Rückseite und lässt uns bequem sitzen, sie ist auch sehr wichtig bei der Stabilisierung des Beckens. Mit dem unteren Teil der Rückenstreckermuskeln verhilft sie uns zu einer aufrechten Haltung im Bereich der Lendenwirbelsäule.



Wichtig: Das Bein nur leicht vom Boden heben – achten Sie darauf nicht zu stark ins Hohlkreuz zu gehen!

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 heben Sie das Bein mehrmals hintereinander an – legen Sie es zwischendurch nicht wieder auf dem Boden ab. Denken Sie daran gleichmäßig weiter zu atmen.