

Anheben des Beckens in Schulterlage

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterlage, die Beine angewinkelt mit den Füßen auf dem Boden aufgestellt (Ferse unterhalb des Knies) und die Arme seitlich neben dem Körper platziert. Nun das Becken anheben und am obersten Punkt die Position halten.

Achtung:

Oberkörper und Oberschenkel bilden praktisch eine Linie, Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf.

Erleichtern:

Becken weniger anheben (Oberkörper und Oberschenkel nicht auf einer Linie).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (für die Beine).

Variante:

Ein Bein übers andere legen oder ein Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken (beim nächsten Durchgang die Seite wechseln).

