

### SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

#### Folge 5: Beckenheben

##### 1. Zielgruppe

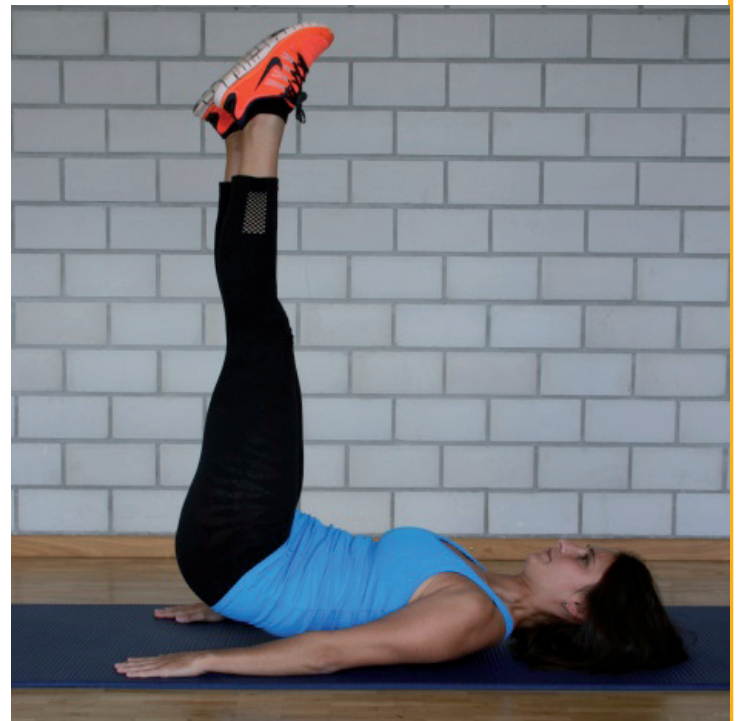
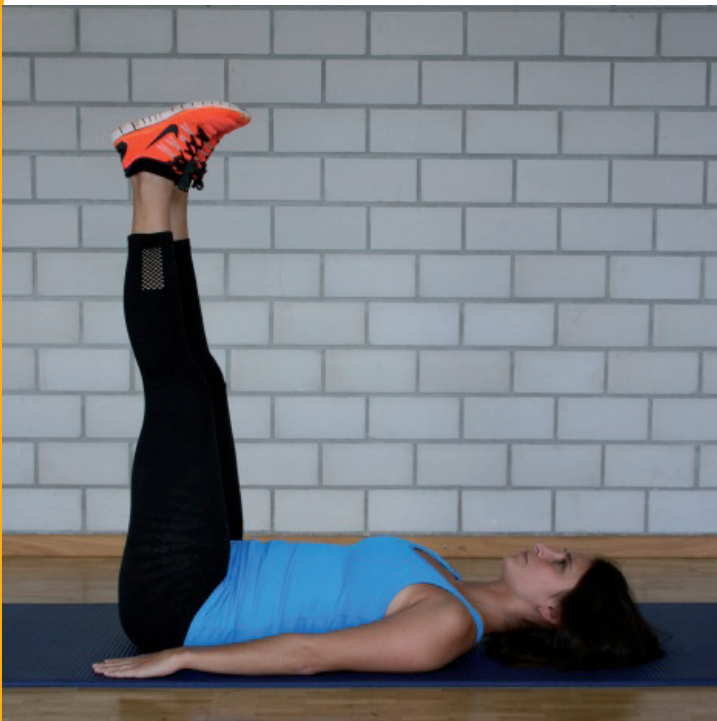
Diese Übung kann von Anfängern, Fortgeschrittenen und Fitnesssportlern durchgeführt werden und beansprucht hauptsächlich den unteren Teil der Bauchmuskulatur. Voraussetzung ist eine gute Körperwahrnehmung sowie eine gute Stabilisationsfähigkeit!

Dabei ist darauf zu achten, dass die Beine sich nicht wie ein Pendel hin und her bewegen. Die Bewegung sollte im Idealfall kleiner ausfallen und die Beine dafür senkrecht nach oben geführt werden.

Beim Zurückgehen in die Endposition sollte die Hüfte nicht komplett abgelegt, sondern kurz vor dem Boden mit Spannung gehalten und dann wieder nach oben gedrückt werden.

##### Intensitätssteigerung

- Beine ganz strecken und die Füße parallel nebeneinander halten
- Bewegung so groß wie möglich durchführen
- Erschweren durch Fußmanschetten
- Hüfte nach oben drücken und am höchsten Punkt kurz halten, danach langsam nach unten absenken
- Ellbogen auf Kopfhöhe am Boden ablegen; die Arme können dabei weniger unterstützend mitwirken und die Kraft kommt vermehrt aus dem Bauch



##### 2. Bewegungsausführung

- Ausgangsposition in Rückenlage, Kopf ist am Boden abgelegt
- Arme neben dem Körper auf dem Boden ablegen
- Beine gestreckt oder leicht angewinkelt Richtung Decke nach oben strecken, im Hüftgelenk ca. 90°
- Aus der Ausgangsposition werden beide Beine gleichzeitig Richtung Decke nach oben gedrückt, so dass sich die Hüfte und das Gesäß vom Boden abheben. Die Ausführung erfolgt ausschließlich durch Anspannung der Bauchmuskulatur. NICHT mit Schwung oder Ausholbewegungen trainieren!

##### 3. Belastungsnormative

- 2-3 Sätze mit 10-20 Wiederholungen (wichtig ist eine saubere Ausführung – ggf. mit weniger Wiederholungen!)

##### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Beine nicht ganz gestreckt halten; je nach Winkel im Kniegelenk kann der Hebel verkürzt und dadurch die Intensität verringert werden (bis mind. 90° im Kniegelenk)
- Bewegungen kleiner ausführen
- Nach jeder Wiederholung kurz absetzen

##### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet für:

- Personen mit Rückenproblemen
- Personen mit Problemen im Hüftgelenk
- Schwangere

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com). (Is)