

SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

Folge 12: Beinrückheben

1. Zielgruppe

Diese Übung für die Gesäßmuskulatur kann von allen Zielgruppen durchgeführt werden, da diese in sehr vielen Variationen trainiert werden kann. Voraussetzungen sind eine gute Körperspannung, eine gute Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl!

2. Bewegungsausführung



- Vierfüßlerstand: Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter dem Hüftgelenk
- Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule
- Becken gerade halten
- Ein Bein wird angebeugt nach oben gehoben; die Fußsohle zeigt dabei Richtung Decke; der Unterschenkel ist 90° im Knie gebeugt; der Oberschenkel bleibt waagrecht
- Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen

Aus der Ausgangsposition wird das angehobene Bein Richtung Decke geschoben. Die Fußsohle zeigt dabei Richtung Decke. Der Unterschenkel ist 90° im Knie gebeugt und der Oberschenkel bleibt waagrecht.

Es ist darauf zu achten, dass das Becken nicht seitlich kippt, sondern gerade gehalten wird. Ebenso müssen Bauch und Rücken

während der gesamten Bewegungsausführung angespannt bleiben, um den Rumpf zu stabilisieren.

Aus der Endposition heraus wird das Bein wieder langsam in die Ausgangsposition zurückgeführt!



3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Bewegungen kleiner ausführen
- weniger Wiederholungen
- nur kleine, kurze Bewegungen oben ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich
- Durchführung mit instabilen Unterlagen, z.B. Aerostep, Wackelpad etc.
- mit Zusatzgewichten, z.B. einer Gewichtsmanschette fürs Fußgelenk

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Knieproblemen
- akuten Rückenproblemen
- Problemen im Handgelenk

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