

## SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

### Folge 9: Beckenheben mit gestrecktem Bein

#### 1. Zielgruppe

Diese Übung für die Rückenstreck- und Gesäßmuskulatur ist für sehr viele Zielgruppen (Trainingsanfänger, Fortgeschrittene und auch Leistungssportler) geeignet, da die Übung in vielen Variationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchführbar ist. Voraussetzung ist eine gute Körperspannung sowie eine gute Stabilisationsfähigkeiten!

#### 2. Bewegungsausführung



- Rückenlage, Kopf am Boden abgelegt
- Arme liegen seitlich neben dem Körper auf dem Boden
- Beine aufgestellt, Becken/Po nach oben drücken
- Ein Bein gerade nach vorne strecken, Fußspitze zum Körper heranziehen

In der Ausgangsposition ist darauf zu achten, dass Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt sind und der Körper eine Linie bildet. Während der gesamten Übung ist es wichtig, den Körper angespannt und stabil zu halten.

Aus der Ausgangsposition werden das Becken und der Po Richtung Boden nach unten geführt, bis der Po fast den Boden berührt. Dann wird aus Kraft der Beinmuskulatur das Becken wieder in die Ausgangsposition nach Oben gedrückt!

#### 3. Belastungsnormative

2-4 Sätze mit 15-20 Wiederholungen

#### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- nur haltend
- kleinere, kürzere Bewegungen
- weniger Wiederholungen

Intensitätssteigerung:

- Bewegungen so groß wie möglich
- mit instabiler Unterlage (z.B. Aerostep, Wackelpad etc.)
- mit Zusatzgewicht (Gewichtsscheibe auf Bauch/Beckenknochen legen)
- mit dem stützenden Bein nur auf der Fußspitze stehen



#### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet für:

- Personen mit starken Rückenproblemen
- Personen mit starken Knieproblemen
- Personen mit starkem Bluthochdruck

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)