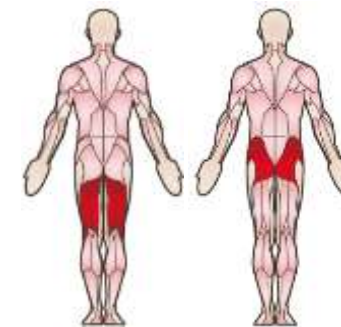


# Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage



## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Schulterlage (Rückenlage auf den Schulterblättern), Beine angewinkelt auf dem Gleichgewichtsbrett (Brett liegt in der Körperlängsachse), Arme ausgestreckt in der Vorhalteposition (oder seitlich flach auf dem Boden abgestützt), Becken heben und senken.

**Achtung:** Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf/Oberkörper nicht vollständig absenken, gerader Rücken (eine Linie von Knie bis Schulter), Knie nach Aussen drücken.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

### Vereinfachung

- Position mit angehobenem Becken nur halten (ohne Heben und Senken);
- eine Seite des Gleichgewichtsbretts auf dem Boden abstellen;
- Übung ohne Gleichgewichtsbrett durchführen.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

### Erschwerung

- Seitliche Instabilität des Gleichgewichtsbretts (Brett quer zur Körperlängsachse, Instabilität seitwärts);
- Zusatzgewicht (auf der Hüfte).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett**  
**Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Kurzhandtel/Sandsack**