

## Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Trainierender: Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Arme seitlich neben dem Körper, Becken heben und senken (Gesäß nicht absetzen).

Partner: Stützt sich auf der Hüfte des aktiven Teilnehmers ab.

### Achtung:

Immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Widerstand anpassen). Kein Hohlkreuz, Knie auseinander drücken.

### Erleichtern:

Position nur halten (ohne Heben und Senken des Beckens), aufrechterer Stand des Partners (weniger Druck/Widerstand).

### Erschweren:

Position des Partners in stärkerer Vorlage (zusätzlicher Druck/Widerstand); instabile Unterlage.

