

Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterlage mit angewinkelten Beinen und den Füßen aufgestellt. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper und flach am Boden. In dieser Position das Becken heben und senken.

Achtung:

Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf, Oberkörper/Becken nicht vollständig absenken.

Erleichtern:

Becken weniger anheben; Position nur halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage für die Beine.

Variante:

Ein Bein übers andere legen; oder ein Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken (im nächsten Durchgang die Seite wechseln).

