

Beinheben seitlings 1

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

In Seitlage hinlegen, der Arm liegt ausgestreckt unter dem Kopf. Der andere Arm kann auf dem Bauch abgelegt werden, um die Spannung besser spüren zu können (Bild 1).

Übungsausführung:

Spanne die Bauch- und Gesäßmuskeln an und hebe das Bein etwa 45° seitlich nach oben ab (Bild 2). Versuche dabei, den Rumpf stabil zu halten. Führe diese Übung in Seitlage links und rechts durch.

