

## Beckenlift 3

### Trainierte Muskelgruppen:

Kräftigung des unteren Rückens, Gesäßes und der Oberschenkelrückseite

### Ausgangsstellung:

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Strecke die Arme gerade nach oben. Stelle die Füße auf die Matte soweit vom Gesäß entfernt, dass die Unterschenkel und Oberschenkel etwa einen 90°-Winkel bilden. (Bild 1)

### Übungsausführung:

Hebe das Gesäß an, sodass der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden. Hebe aus dieser Position das linke Bein an und halte es gestreckt (Bild 2). Anschließend senke das Becken, wechsele das Bein und hebe dann das Becken wieder an. Spanne dabei den gesamten Körper an. Versuche, in der Halteposition kontinuierlich und ruhig zu atmen.

