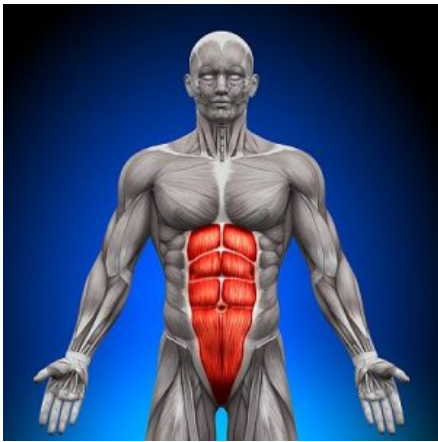


# Beinheben am Bauchständer



**Ausrüstung:** Bauchständer

**Schwierigkeit:** 1/5

## **Trainierte Muskulatur:**

m. rectus abdominis (spez. untere Fasern)

(m. iliopsoas)

**Ausgangsposition:** Die Beine hängen unter dem Körper, der Bauch ist bereits vorgespannt. Die Schultern sind stets tief gehalten.

**Endposition:** Der Hüftwinkel ist so spitz wie möglich, während der Rücken noch am Poster anliegt.

## **Gestreckte und gebeugte Knie**

Mit gestreckten Knien verlängert sich der Hebel dieser Übung. Fehlende Beweglichkeit in der Oberschenkelrückseite kann jedoch die Effektivität bei gestreckten Beinen mindern. Es bietet sich an, mit gestreckten Beinen zu beginnen und mit gebeugten Beinen weiter zu machen, wenn Ermüdung auftritt. So kann diese Übung ähnlich einem Dropsatz gestaltet werden.

# Typische Fehlerbilder

## Hohlkreuzbildung

Ihre Hüftbeuger werden bei dieser Übung ebenfalls mittrainiert. . Der m. rectus abdominis hat die zentrale Aufgabe der Stabilisierung der Wirbelsäule und wirkt dem Zug der Hüftbeuger stabilisierend entgegen. Lösen Sie den Rücken im unteren Punkt vom Polster, entlasten Sie Ihre Bauchmuskulatur und mindern die Effektivität.

[end\_tabset]