Beckenheben bilateral mit ausgestrecktem Bein

(Beinmuskulatur, Körpermitte, Po)

- Lege dich auf deine Schulterblätter und stelle deine Beine im 45 Grad Winkel auf
- Nun hebst du ein Bein an und stellst dich mit dem stützenden Fuß auf deine Ferse
- Deine Arme lässt du nach links und rechts fallen, dadurch erzielst du eine Dehnung in der Brust und du liegst stabiler
- Lasse jetzt dein Becken nach unten fallen

- Jetzt hebst und streckst du dein Becken nach oben durch, diese Position hältst du kurz
- Anschließend lässt du dein Becken wieder nach unten fallen