

e) Beckenheben liegend und hängend

Diese Übung eignet sich ideal zur Verbesserung der Beckenmobilität. Sie stellt die wichtigste Übung zum dynamischen Auftrainieren der unteren ein bis zwei Kompartimente des Rectus abdominis dar. Da ein Großteil aller Muskelfasern der seitlichen Bauchmuskulatur am Beckenkamm oder am Leistenband fixiert sind, bewirkt jede Beckenhebung auch eine außerordentlich hohe seitliche Bauchmuskulaturaktivität.



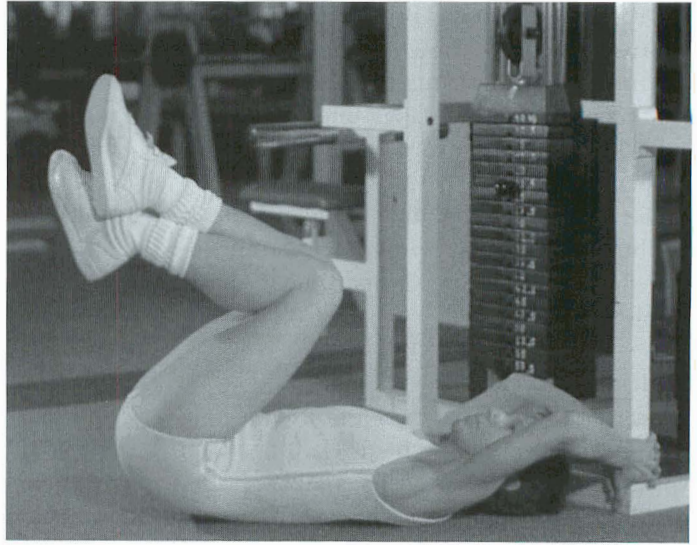
Übungsschwierigkeit: Mittel (3)

Trainierte Muskelgruppen

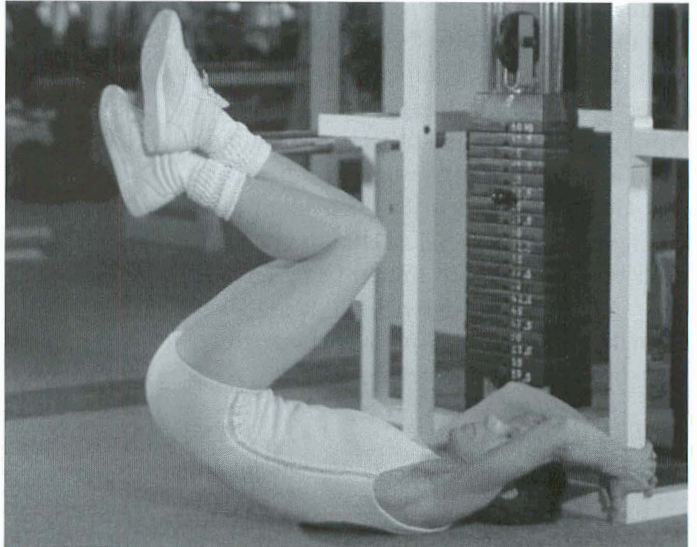
Agonisten

- Rectus abdominis (unterste ein bis zwei Kompartimente)
- Obliquus externus abdominis
- Obliquus internus abdominis

Abb. D-82a + b
 Beckenheben am Boden
 a) Startposition



b) Endposition



Stabilisatoren

- Rectus abdominis (obere Kompartimente)
- Transversus abdominis
- Arm-/Rückenzugschlinge

Übungsausführung

Position

- Für die Übungsausführung benötigen wir einen Gegenstand zum Festhalten, z. B. die Strebe einer Trainingsmaschine oder den Fuß eines schwereren Möbels (auch Füße des Partners möglich). Sie legen sich nun rücklings auf den Boden, möglichst nah an diese Strebe und greifen diese mit beiden Händen. Die meist praktizierte Übungsausführung mit Handabstützen am Boden eher vermeiden (s. Bemerkungen).
- Heben Sie die Beine so an, dass sie entweder nach oben gestreckt (Füße zur Decke, Hüftgelenkwinkel ca. 100°) oder im

Knie gebeugt sind (Hüftgelenkwinkel ca. 120°).

Ausführung

- Pressen Sie zuerst die LWS ganz auf die Unterlage und drücken Sie nun die Knie (bei gebeugten Beinen) bzw. die Füße (bei gestreckten Beinen) Richtung Decke.
- Das Hochdrücken sollte bis zum vollständigen Abheben des Beckens und der unteren LWS bis L3 aber nicht darüber erfolgen. Wird weiter hochgedrückt (interessant z. B. für Stabhochspringer und Turner), so erfolgt keine weitere Bauchmuskelverkürzung, sondern die Bewegung wird im Wesentlichen über die Rückenzugschlingen ermöglicht.
- Der Kopf bleibt während der Übung am Boden liegen, kann aber auch leicht angehoben werden (Halsbeugeraktivität).

Widerstandswahl

Widerstandserleichterung

- Ist die Belastung mit dem Unterkörpergewicht zu hoch, so kann diese durch eine Beinauflage beliebig reduziert werden. Legen Sie hierzu in der Ausgangsposition die Unterschenkel auf eine vor Ihnen stehende Flachbank. Durch die Ablage allein reduziert sich bereits die Belastung (fehlendes Unterschenkelgewicht). Der Übende kann schließlich durch Aktivierung der Gesäßmuskulatur die Belastung noch weiter

reduzieren. Natürlich ist darauf zu achten, dass jetzt keine Gesäßübung entsteht, d. h. die Gesäßmuskeln dürfen nur so viel „helfen“ wie den Bauchmuskeln an Kraft tatsächlich noch fehlt!

- Als Alternative kann auch eine am Kabelzug befestigte Bandschlinge in den Kniekehlen positioniert werden. Auf diese Weise lässt sich die Widerstandskraft durch die Steckgewichte in kleinen Stufen reduzieren.

Widerstanderschwörung

Durch Einklemmen einer Kurzhantel zwischen die Füße bzw. Unterschenkel, kann der Widerstand beim Beckenheben um diese zusätzliche Masse noch vergrößert werden (Kontrolle der Hantelfixierung). In diesen Fällen kann dem Übenden bereits eine gute Bauchmuskelkraft bescheinigt werden.

Übungskontrolle

- Als Trainer prüfen Sie, ob der Übende das Becken tatsächlich anhebt oder nur die Knie zu den Rippen zieht (Schaukelbewegung). Sie können die Übungsausführung effektiv unterstützen, indem Sie Ihren Unterarm in die Kniekehlen des Übenden legen und mit der anderen Hand die Füße festhalten. Heben Sie nun in der konzentrischen Phase die Beine des Übenden über Ihren Unterarm leicht nach oben an (Achten Sie hierbei auf Ihre eigene aufrechte Körperhaltung!). Hierdurch kann neben der Lastreduktion

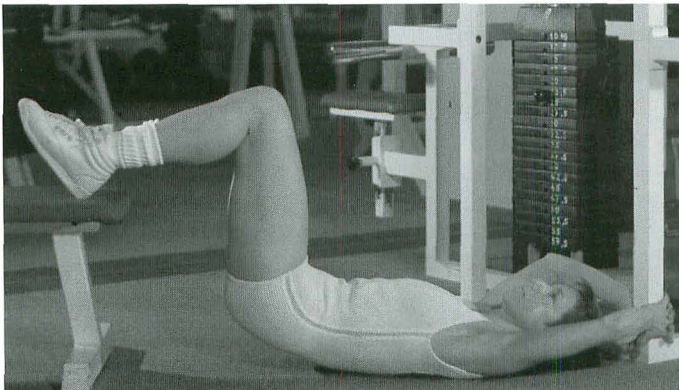


Abb. D-83

Widerstandserleichterung beim Beckenheben durch Beinablage