

#47 LYING HIP RAISES



„ Mit den Lying Hip Raises kannst Du auf einfachste Art und Weise ins Training Deiner hinteren Oberschenkelmuskulatur einsteigen.

Hierzu legst Du dich flach auf den Boden. Kopf, Rücken und Arme liegen entspannt auf dem Untergrund auf. Einzig die Beine gilt es anzuwinkeln. Um den idealen Winkel dafür zu erwischen, versuche bestenfalls meine Beinstellung im Video zu imitieren - die Füße sollen sich nicht zu weit weg vom Rücken befinden, allerdings auch nicht zu nah dran platziert sein.

Hast Du die richtige Stellung gefunden, machst Du nun die Oberschenkel straff, indem Du Dein Gesäß vom Boden hebst und so weit nach oben beförderst, wie es Dir Dein Körper maximal erlaubt. Das Gesäß wird dabei angespannt. Du hältst die Position kurz, setzt anschließend wieder ab und touchierst mit dem Gesäß leicht den Boden, ehe Du mit der nächsten Wiederholung weitermachst.

Versuche dabei, die Bewegung nach unten stets etwas langsamer auszuführen und im Vergleich dazu die Geschwindigkeit der Aufwärtsbewegung zu steigern.



TRAINIERT: HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

SCHWIERIGKEIT: BEGINNER



BEGINNER: 10WH

INTERMEDIATE: 15WH

ADVANCED: 20WH