

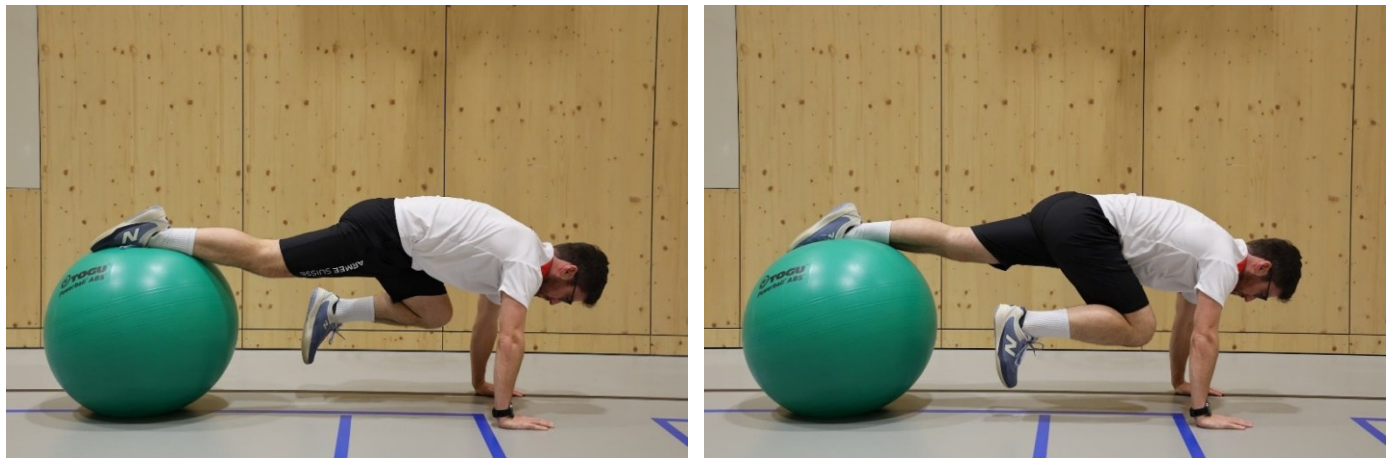
Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alternierend

► mountain climber

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Brustmuskulatur, Schulter- und Armmuskulatur zur Stabilisierung

Ausführung: Ausgangsposition im hohen Stütz, die Unterschenkel liegen auf einem Gymnastikball auf. Der Körper bildet eine möglichst gerade Linie, Bauch und Gesäss angespannt. Abwechslungsweise ein Knie Richtung Brust ziehen und anschliessend wieder zurückführen. Das Tempo kontrolliert steigern, ohne dass der Gymnastikball stark hin- und herrollt.

Achtung: Körperspannung halten, kein Durchhängen im unteren Rücken; Becken möglichst stabil halten; Schultern aktiv über den Händen positionieren; Knie kontrolliert und nicht nur mit Schwung zur Brust ziehen; Ball nicht zu weit nach vorne oder hinten rollen lassen.



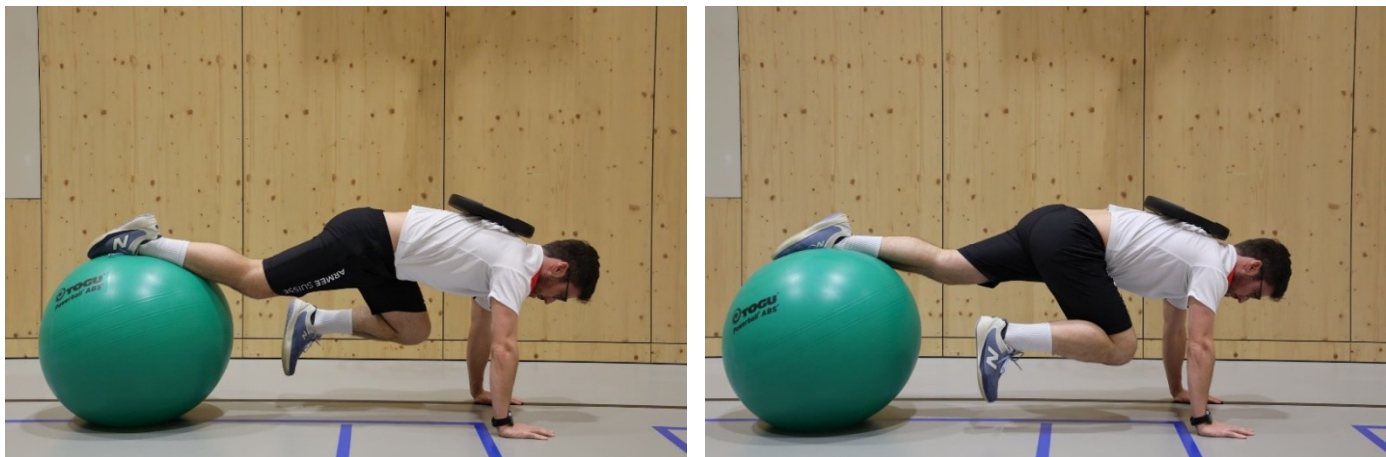
Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

Erschwerung

- Langsameres Tempo;
- Knie nur leicht Richtung Brust ziehen oder nur Stützen an Ort (ohne Anziehen eines Beines);
- Unterschenkel stärker auf dem Ball abstützen bzw. Ball näher an den Körper bringen.

- Tempo erhöhen;
- Knie weiter Richtung Brust ziehen (oder diagonal zum Ellenbogen führen);
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage für die Arme (z.B. Gleichgewichtsbrett);
- *Variante:* beide Beine gleichzeitig anziehen (Ball rollt Richtung Körper).



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.