

Statische Beinflexion mit Rumpfrotation in Rückenlage (links)

► bicycle hold

Mittelkörper: Bauchmuskulatur / Hüftbeuger

Ausführung: In Rückenlage liegen, rechtes Bein anheben und Hüfte sowie Knie jeweils etwa 90 Grad beugen. Oberkörper leicht zur gegenüberliegenden Seite rotieren, so dass mit der linken Hand Druck aufs angehobene Knie ausgeführt werden kann. Position mit Körperspannung halten. Kopf, Schulterblätter, das in Verlängerung des Oberkörpers ausgestreckte Bein sowie der ausgestreckte Arm sind leicht vom Boden abgehoben.

Achtung: Lendenwirbel nicht ins Hohlkreuz ausweichen lassen; Schultern möglichst vom Boden abgehoben halten; Atmung nicht anhalten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Das linke Bein anwinkeln und am Boden abstellen, den rechten Fuss aufs aufgestellte Bein legen, rechter Arm zur Seite führen als Stütze; linker Arm anwinkeln und Hand locker hinter dem Kopf platzieren. Aus dieser Position Oberkörper etwas anheben und eindrehen, um den Ellenbogen (links) dem Knie (rechts) anzunähern. Position halten.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Ähnliche Position wie Grundform aber Faszienrolle zwischen Ellenbogen (links) und Knie (rechts) fixieren.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Faszienrolle