

Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz in Bauchlage

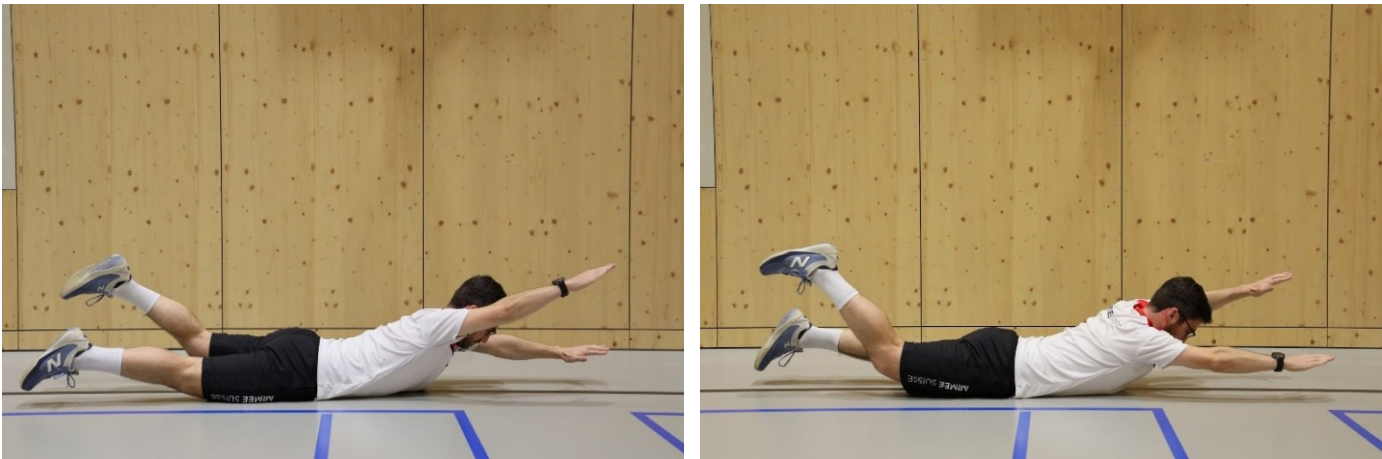
► swimming

Ganzkörper: Rückenmuskulatur (unten), Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur (hinten)

Ausführung: Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben, abwechselungsweise jeweils einen Arm und ein Bein über Kreuz anheben (ähnlich der Arm- und Beinbewegung beim Schwimmen).

Achtung: Rumpf stabil halten und nicht ins Hohlkreuz gehen; Arme und Beine gegengleich bewegen; Schultern nicht zu den Ohren ziehen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Variante: Arme und Beine in einem gewissen Takt mit Zwischenstopp in der neutralen Position heben und senken oder schnelles ständiges auf und ab bewegen der Arme und Beine.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung	Erschwerung
Den nicht angehobenen Arm und das nicht angehobene Bein jeweils auf dem Boden absetzen (langsames Tempo).	- Arme und Beine weiter vom Boden abheben (Endposition kurz halten); - Zusatzgewicht an den Beinen und Armen/in den Händen halten.
Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.	Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 2-4 Gewichtsmanschetten / 2 Kurzhanteln