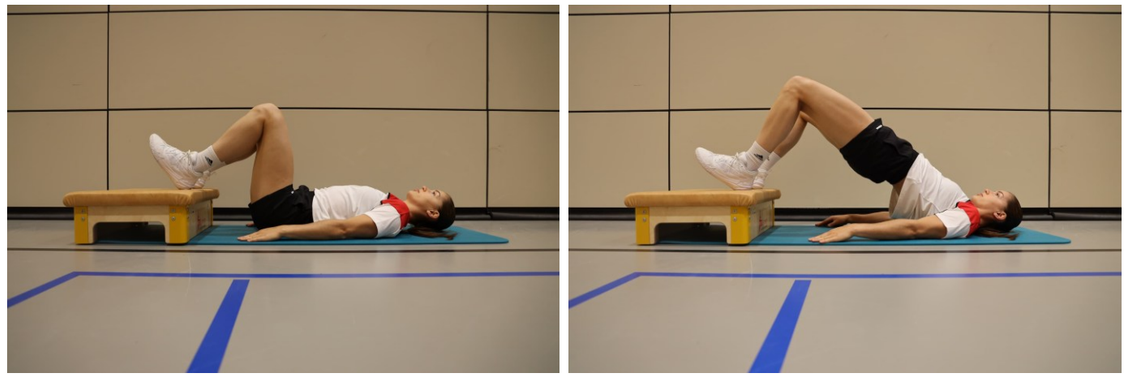
Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage
► glute bridge

Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: In Rückenlage die Fersen hüftbreit auf einer stabilen Erhöhung platzieren. Knie sind gebeugt, Arme liegen seitlich am Körper. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen und die Fersen aktiv in die Unterlage drücken. Das Becken kontrolliert anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel annähernd eine gerade Linie bilden. Die Position kurz halten und das Becken langsam und kontrolliert wieder absenken, ohne die Körperspannung vollständig zu verlieren.



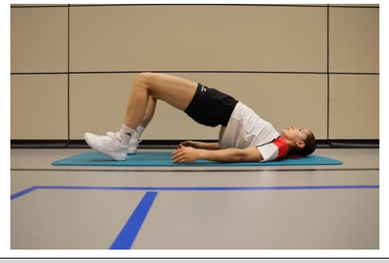
Achtung: Unzureichende Hüftstreckung oder Überstreckung des unteren Rückens; Bewegung hauptsächlich aus der Lendenwirbelsäule statt aus der Hüfte; Knie weichen nach innen oder aussen aus; Becken kippt oder rotiert zur Seite; Fersen verlieren den Kontakt zur Unterlage; Bewegung zu schnell oder mit Schwung ausgeführt; unnötige Anspannung von Kopf und Nacken; Fersen zu weit vom Körper entfernt.

Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Füsse direkt auf dem Boden platzieren;
- niedrigere Erhöhung verwenden;
- Becken nach jeder Wiederholung vollständig absetzen / Bewegungsumfang reduzieren / obere Position kürzer halten;
- Arme stärker zur Stabilisierung einsetzen.



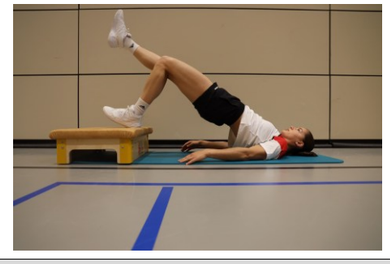


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Arme vor der Brust verschränken oder vom Boden abheben;
- Zusatzgewicht auf der Hüfte platzieren;
- Fersen auf instabiler Unterlage positionieren;
- Obere Position etwas länger halten / Abwärtsbewegung verlangsamen;
- Übung einbeinig ausführen (beide Seiten trainieren).





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Medizinball/Schwedenkastenoberteil
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe, 1 Balance-Kissen/Gleichgewichtsbrett