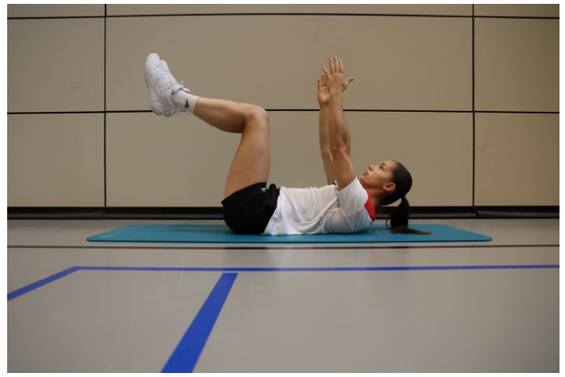
Extension und Flexion eines Beines sowie Armes in Rücklage alternierend ► dead bug

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Ausführung: In Rückenlage Arme senkrecht nach oben strecken und Beine in 90-Grad-Position anheben. Bauchmuskulatur anspannen und den unteren Rücken stabil halten. Gleichzeitig einen Arm hinter den Kopf und das gegenüberliegende Bein nach vorne absenken. Kurz halten und kontrolliert zurückführen. Seiten abwechselnd wechseln.

Achtung: Unteren Rücken stabil halten, kein Hohlkreuz bilden; Bauchspannung beibehalten; Arme und Beine nur so weit absenken, wie die Kontrolle gewährleistet ist; Becken nicht kippen oder rotieren lassen; Bewegung langsam und ohne Schwung ausführen; Kopf und Schultern entspannt lassen; ruhig weiteratmen.

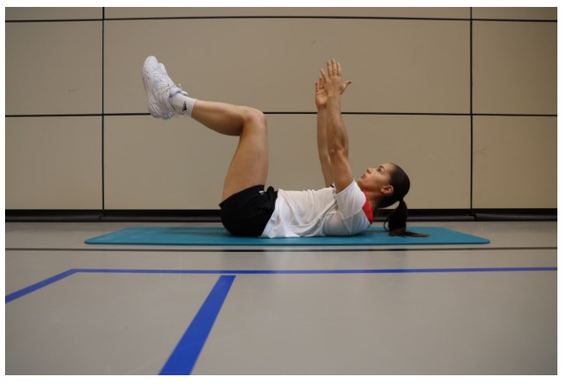




Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Bewegungsumfang reduzieren / Bein stärker gebeugt lassen;
- zunächst jeweils nur eine Extremität bewegen / nur die Beine oder Arme abwechselnd bewegen.

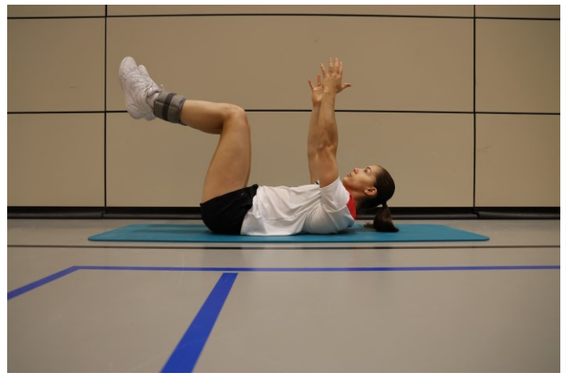




Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Arme und Beine näher zum Boden absenken / Bein vollständig strecken;
- Gewichtsmanschetten verwenden;
- Absenkphase verlangsamen / gestreckte Position kurz halten.





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 2- 4 Gewichtsmanschetten/2 Gewichtsbälle/Kurzhanteln