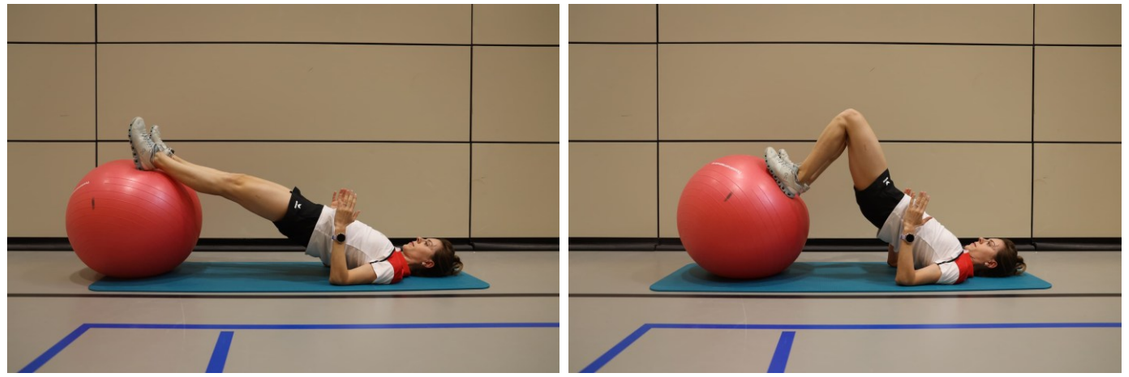
Extension und Flexion der Beine in Schulterlage
► hamstring curl

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)

Ausführung: In Rückenlage die Fersen hüftbreit auf dem Gymnastikball platzieren, Fussspitzen anziehen und das Becken zur Schulterbrücke anheben. Rumpf und Gesäss anspannen, Arme in V-Position halten. Über den Fersendruck den Ball kontrolliert zum Gesäss heranziehen, Knie beugen und kurz halten. Anschliessend langsam wieder ausrollen. Das Becken bleibt während der gesamten Bewegung angehoben.

Achtung: Becken absinken lassen; ins Hohlkreuz fallen; Füsse oder Knie nach innen bzw. aussen kippen; Ball hektisch und schwungvoll heranziehen.

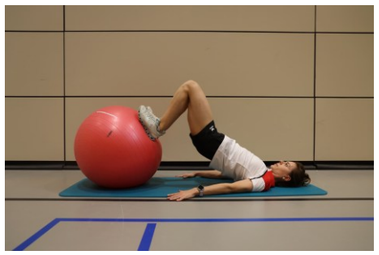


Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min. / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung

- Reine statische Schulterbrücke mit den Fersen auf dem Ball halten (ohne Einrollen)
- Den Ball auf einer Matte oder an einer Wand leicht blockieren, damit er weniger seitlich ausbricht.
- Das Becken nach dem Strecken kurz auf dem Boden ablegen, kurz entlasten und neu aufbauen.
- Kleinerer Bewegungsumfang (Beine weniger beugen/Ball kaum zum Körper bewegen).
- Arme seitlich am Boden platzieren.

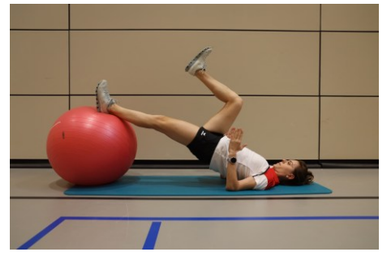


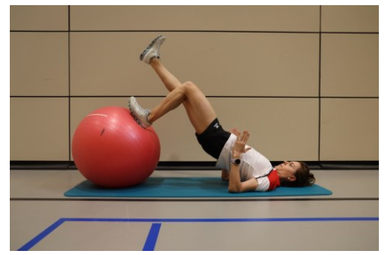


Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Einbeinig ausführen - ein Bein verbleibt mit der Ferse auf dem Ball, das andere Bein wird senkrecht nach oben in die Luft gestreckt und bewegt sich nicht.
- Die Rollphase nach vorne (Streckung) bewusst auf 4 Sekunden verlangsamen.
- Eine Zusatzgewichtsscheibe auf dem Becken platzieren und mit den Händen halten.





Progressiver Ausdauerlauf: indoor: + 11:30 Min. / outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Kurzhantel/Sandsack