

Anheben des Oberkörpers in Bauchlage

► superman

Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: In Bauchlage vor einer Wand liegen (ca. 1 Meter Abstand), Beine hüftbreit ausgestreckt. Arme nach vorne ausstrecken, Hände halten einen Ball. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick eher Richtung Boden, Bauch und Gesäss leicht anspannen. Oberkörper, Arme und Beine leicht vom Boden abheben. Aus dieser Position den Ball mit beiden Händen gegen die Wand passen. Ball nach dem Rückprall kontrolliert fangen und erneut gegen die Wand spielen. Die Position des Körpers möglichst stabil halten und die Bewegung hauptsächlich aus den Armen ausführen. Gleichmässig weiteratmen.

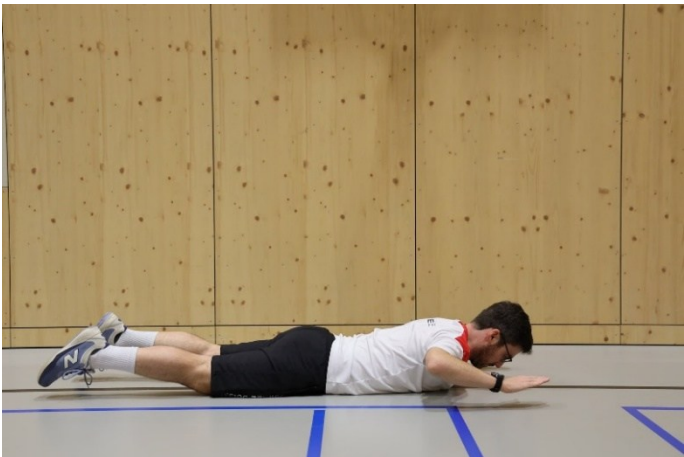
Achtung: Kein starkes Hohlkreuz oder übermässiges Anheben des Oberkörpers; Kopf nicht in den Nacken ziehen; Bauch und Gesäss aktiv halten; bei zunehmender Ermüdung Körperposition nicht aufgeben.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Beine und Oberkörper am Boden lassen und nur die Arme anheben;
- Ball näher an der Wand spielen;
- leichteren Ball verwenden.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Arme und Beine während der gesamten Übung höher halten;
- Abstand zur Wand vergrössern;
- schwereren Ball verwenden.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.