

Anheben und Senken der Beine in hängender Position

► hanging leg raise

Körpermitte: Bauchmuskulatur (gerade) / Hüftbeuger

Ausführung: An der Sprossenwand hängen und die Sprossen mit beiden Händen sicher greifen. Arme sind nahezu vollständig gestreckt. Beine hängen locker nach unten, der Rumpf ist stabil und die Schultern aktiv nach unten gezogen. Die gestreckten Beine kontrolliert nach vorne bzw. oben anheben. Die Bewegung möglichst aus der Hüftbeugung und mit aktiver Rumpfspannung ausführen. Anschliessend die Beine langsam und kontrolliert wieder absenken, ohne sie unkontrolliert zurückschwingen zu lassen.

Achtung: Nicht mit Schwung aus dem Oberkörper arbeiten; kein starkes Hohlkreuz beim Absenken; Schultern nicht zu den Ohren ziehen; Beine nicht einfach fallen lassen; Rumpf während der gesamten Bewegung aktiv halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Ausführung mit angewinkelten Beinen (knee raise);
- Beine nur teilweise anheben, kleinere Bewegungsamplitude.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht an den Beinen verwenden;
- langsamere Absenkphase, kurze Haltephase in der oberen Position.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten / 1 (Medizin-)Ball