

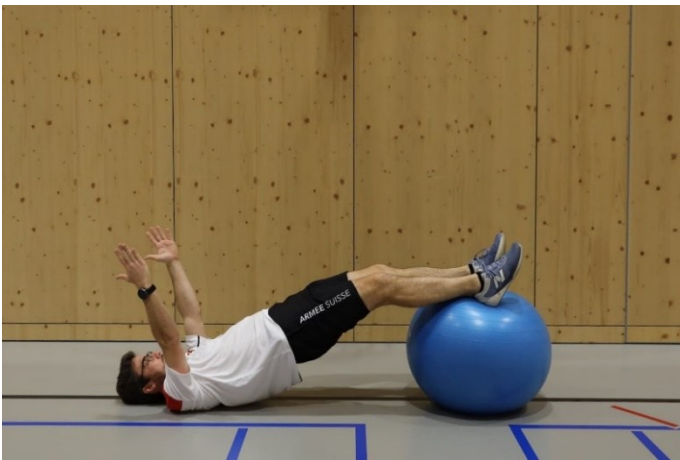
Extension und Flexion der Beine in Schulterlage

► hamstring curl

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur (hinten), Gesässmuskulatur

Ausführung: In Schulterlage liegen, beide Fersen auf einem Gymnastikball. Arme zeigen gestreckt nach schräg oben (V-Position), Bauch und Gesäss anspannen, das Becken anheben und in einer stabilen Position halten. Die Fersen in den Ball drücken und die Beine durch Beugen der Knie zum Gesäss heranziehen. Anschliessend die Beine kontrolliert wieder strecken, ohne das Becken abzusenken. Während der gesamten Bewegung bleibt der Rumpf stabil.

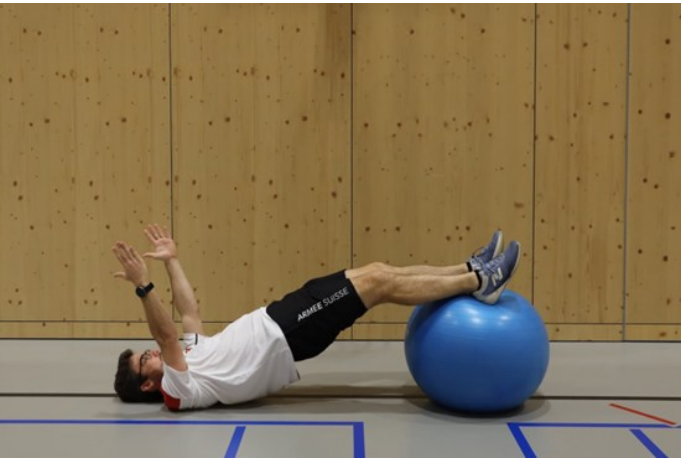
Achtung: Becken nicht absinken oder seitlich kippen lassen; kein Hohlkreuz bilden; Bewegung langsam und kontrolliert ausführen; Knie nicht nach aussen oder innen ausweichen lassen.



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

Vereinfachung

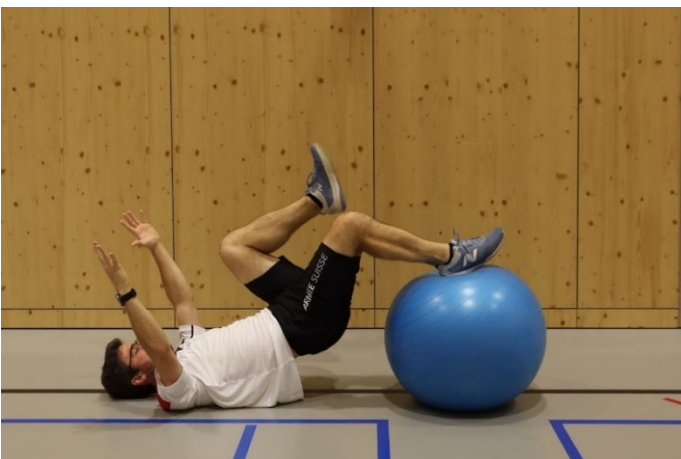
- Position nur halten (ohne Beugen und Strecken der Beine) / Becken am Boden lassen und nur Knie beugen und strecken;
- Arme seitlich am Boden platzieren;
- kleinerer Bewegungsumfang (Beine weniger beugen/Ball kaum zum Körper bewegen).



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

Erschwerung

- Langsame Streckphase, in der Endposition kurz halten;
- den Gymnastikball einbeinig zum Gesäss ziehen (Seite wechseln);
- Zusatzgewicht mit den Händen auf der Hüfte halten.



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