

Liegestützposition und Unterarmstütz alternierend

► push up position to front plank

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Liegestützposition, Füße hüftbreit, Hände schulterbreit auf der Gleichgewichtshalbkugel, Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie, Bauch und Gesäss aktiv anspannen. Aus der Liegestützposition kontrolliert einen Arm nach dem anderen in die Unterarmstützposition führen. Den Körper weiter stabilisieren und anschliessend einen Arm nach dem anderen wieder auf die Handfläche aufstützen und in die Liegestützposition hochdrücken. Die Reihenfolge der führenden Hand regelmässig wechseln.

Achtung: Körper während der gesamten Bewegung möglichst stabil und gerade halten; Hüfte nicht seitlich rotieren oder stark auf- und absenken; Rumpf aktiv anspannen; Hände unter bzw. leicht ausserhalb der Schultern positionieren; Schulter nicht nach vorne kollabieren lassen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Gleichgewichtshalbkugel mit der flachen Seite nach unten verwenden;
- Knie am Boden abstützen;
- Übung ohne Gleichgewichtshalbkugel durchführen.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Im Frontstütz auf der Gleichgewichtshalbkugel zusätzliche Schulter-Taps ausführen;
- einen Fuss während der Bewegung leicht vom Boden abheben;
- Gleichgewichtsbrett für die Beine / Zusatzgewicht (auf dem Rücken).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Balance-Halbkuigel
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (Gewichtsweste, Gewichtsscheibe), 1 Gleichgewichtsbrett