

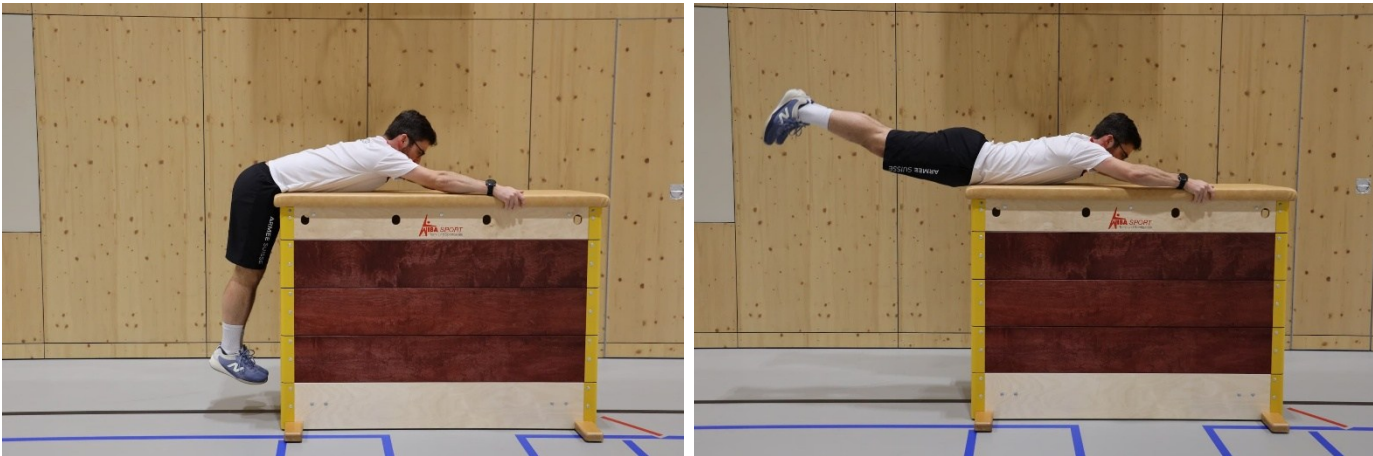
Anheben und Senken der Beine in Bauchlage

► reverse hyperextension

Ganzkörper: Rückenmuskulatur (unten), Oberschenkelmuskulatur (hintere), Gesässmuskulatur

Ausführung: In Bauchlage auf einem Schwedenkasten positionieren, sodass das Becken bzw. der Unterbauch auf der Kante aufliegt und die Beine frei nach hinten unten hängen. Hände umfassen das Kastenoberteil zur Stabilisierung des Oberkörpers. Die Beine hängen gestreckt Richtung Boden. Beine gestreckt aus der Hüfte heraus anheben, bis sie in Verlängerung des Rumpfes sind (Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuss). Die Bewegung erfolgt ausschliesslich im Hüftgelenk – der Oberkörper bleibt während der gesamten Ausführung ruhig und fixiert auf dem Kasten. Anschließend die Beine kontrolliert zurück in die Ausgangsposition absenken, ohne den Schwung zu nutzen.

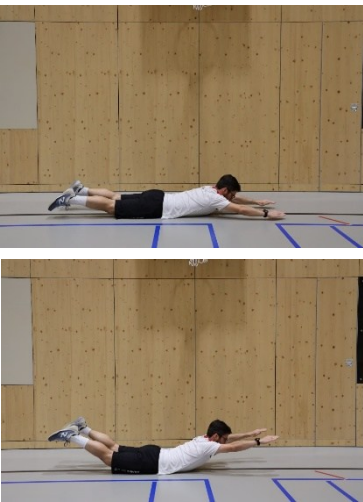
Achtung: Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen; Beine aus der Hüfte heben (nicht primär durch Überstreckung der Lendenwirbelsäule); Oberkörper und Becken stabil auf dem Schwedenkasten halten; Lendenwirbelsäule nicht übermässig ins Hohlkreuz bringen; Beine nur so weit anheben, wie eine neutrale Wirbelsäulenposition gehalten werden kann; Knie leicht gebeugt oder gestreckt entsprechend der gewählten Variante; langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

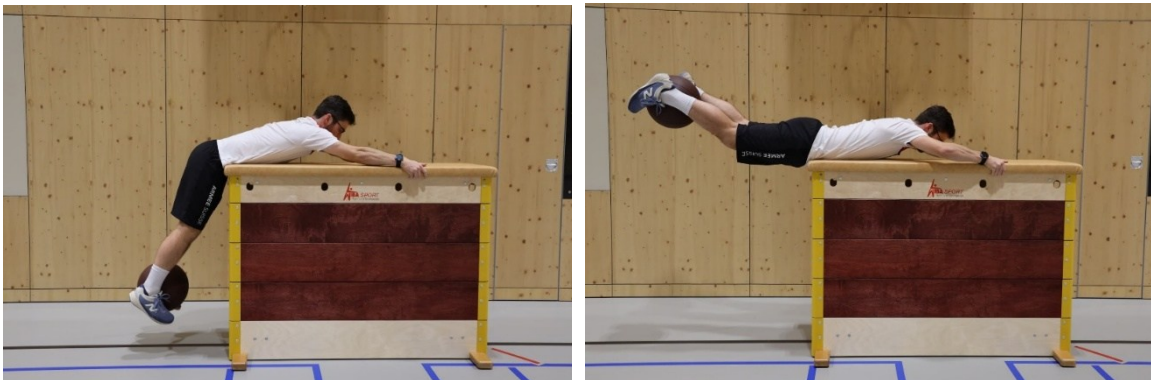
- Beine weniger hoch anheben / Bewegungsumfang reduzieren;
- Knie leicht gebeugt / zw. den Wiederholungen Beine kurz absenken/ablegen;
- auf dem Boden in Bauchlage Arme und Beine anheben.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht für die Beine/zwischen den Füßen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten / 1 (Medizin-, Volley-, Basket-)Ball