

Anheben und Senken der Beine in hängender Position

► hanging leg raise

Mittelkörper: Bauchmuskulatur (gerade), Hüftbeuger

Ausführung: An der Sprossenwand in einer hängenden Position stabilisieren (Rücken anliegend und gestreckter Körper). Die Beine sind vollständig gestreckt, zwischen den Füßen wird ein Gewicht kontrolliert gehalten. Aus der Ausgangsposition die gestreckten Beine gemeinsam nach vorne bzw. oben bis etwa Hüfthöhe anheben und anschliessend langsam wieder absenken. Das Gewicht bleibt während der gesamten Bewegung sicher zwischen den Füßen.

Achtung: Beine möglichst gestreckt halten (Knie nicht bewusst beugen); kein Schwung aus dem Oberkörper und kein Pendeln der Beine; Becken kontrolliert bewegen und nicht stark ins Hohlkreuz ausweichen; Rumpf stabilisieren, insbesondere während des Absenkens; Beine langsam und kontrolliert senken – nicht einfach fallen lassen; ein starkes Hohlkreuz vermeiden; Schultern nicht hochziehen bzw. nicht unnötig in den Ohren positionieren; gleichmässig atmen, nicht die Luft anhalten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Übung ohne Gewicht durchführen / Beine leicht beugen;
- leichteres Gewicht verwenden.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Schwereres Gewicht verwenden;
- Beine bis über Hüfthöhe bzw. Richtung Sprossenwand anheben;
- Bewegung besonders langsam ausführen (vor allem Negativphase/Absenken);
- am höchsten Punkt kurz halten.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand, 1 Medizinball
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten / 2 (Medizin-)Bälle (leichter und schwerer)