

Kniehelauf an Ort mit Armen in Hochhalteposition

► knee raise with overhead plate hold (high knees)

Ganzkörper: Bauchmuskulatur (gerade), Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausführung: Im aufrechten Stand eine Gewichtsscheibe mit beiden Händen über dem Kopf halten, Arme nahezu gestreckt. Ein elastisches Gummiband wird auf Hüfthöhe um die Hüfte bzw. den Körper gespannt und erzeugt einen zusätzlichen Widerstand. Rumpf aufrecht und stabil halten. Abwechselnd ein Knie dynamisch bis etwa auf Hüfthöhe anheben und wieder absenken. Während der gesamten Bewegung bleibt die Gewichtsscheibe stabil über dem Kopf. Das Gummiband erzeugt dabei zusätzlichen Widerstand und fordert insbesondere die Stabilisation von Rumpf und Becken.

Achtung: Oberkörper möglichst aufrecht halten und nicht nach hinten ausweichen; Gewichtsscheibe stabil über dem Kopf halten; Schultern nicht hochziehen; Becken möglichst neutral und stabil halten; Knie kontrolliert anheben und absenken (nicht schwingen); Standbein leicht beugen und stabil halten; Gummiband darf nicht verrutschen oder einschneiden; auf eine gleichmässige und kontrollierte Bewegung achten; kein Hohlkreuz durch das Überkopfhalt der Scheibe.



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

Vereinfachung

- Leichtere Gewichtsscheibe verwenden oder ohne Gewicht arbeiten;
- Knie weniger hoch anheben;
- schwächeres oder kein Gummiband verwenden (Widerstand reduzieren).



Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Schwerere Gewichtsscheibe / stärkeres Gummiband verwenden;
- Knie höher als Hüfthöhe anheben;
- Kniehelauf auf einer weichen Unterlage;
- Tempo erhöhen (high knees).



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

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand, 1 Gewichtsscheibe, 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 1 weiche Matte, 2 Gewichtsscheiben (leicht, schwer), 1 elastisches Gummiband (stark)