

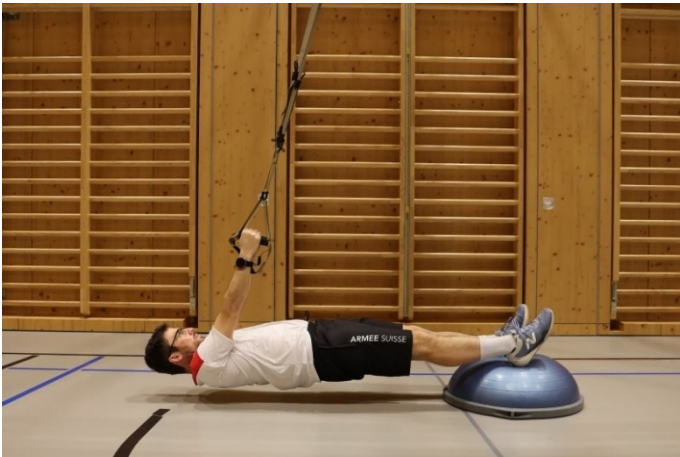
Extension und Flexion der Arme in hängender Position

► inverted row

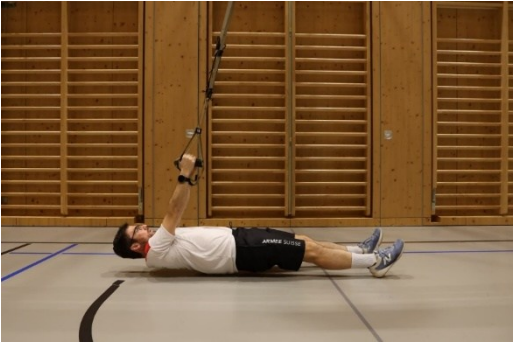
Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Im Fersenstand unter dem Schlingentrainer positionieren und die Griffe mit beiden Händen fassen. Die Beine sind gestreckt und werden auf einer Gleichgewichtshalbkugel abgelegt. Körper und Beine bilden eine möglichst gerade Linie, die Hüfte bleibt angehoben. Aus der hängenden Ausgangsposition die Arme beugen und den Oberkörper kontrolliert in Richtung der Griffe ziehen. Dabei die Schulterblätter nach hinten und unten führen. Anschliessend die Arme langsam wieder strecken und den Körper kontrolliert absenken. Die Gleichgewichtshalbkugel erhöht dabei die Anforderungen an Rumpf- und Beckenstabilität.

Achtung: Körper während der gesamten Bewegung möglichst gerade halten; Hüfte nicht absinken lassen oder nach oben schieben; Schulterblätter aktiv stabilisieren und Schultern nicht zu den Ohren ziehen; Ellbogen kontrolliert nach hinten führen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten; Bewegung nicht durch Schwung oder Hüftbewegung unterstützen; Schlingentrainer gleichmässig belasten und beide Arme symmetrisch einsetzen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung	Erschwerung
• Gleichgewichtshalbkugel durch stabile Unterlage ersetzen / keine Unterlage; • aufrechtere Position – Körper weniger stark nach hinten neigen (Schlingen kürzer); • grössere Beugung in den Knien (Füsse näher zum Körper positionieren); • kleinere Bewegungsamplitude (Arme weniger beugen). 	• Position mehr hängend – Körper stärker nach hinten neigen (Schlingen länger); • Zusatzgewicht; • Beine auf Gleichgewichtsbrett positioniert. 
Medizinballstossen: - 6.00 Meter	Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Schlingentrainer, 1 Befestigung Schlingentrainer (z.B. Basketballkorb), 1 Balance-Halbkugel
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (z.B. Gewichtsweste, Gewichtsscheibe), 1 Gleichgewichtsbrett