

Dauer: 2-mal á 60 Sekunden

Übungslevel



mgf. Hilfsmittel
Theraband, Hantel

Zielmuskulatur

- ✓ Bein- und Gesäßmuskulatur
- ✓ Rumpfmuskulatur
- ✓ Schulter- und Rückenmuskulatur

Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Stärkt Core-Muskulatur
- ✓ Kräftigt Bein-, Gesäß- und Hüftmuskulatur
- ✓ Verbessert Gleichgewicht und Stabilität
- ✓ Trainiert Arm-, Schulter- und obere Rückenmuskulatur

1. Positionierung und Hilfsmittel

Stelle Dich im hüftbreiten Stand auf und halte Deine Hände, optional mit eine Theraband, geöffnet vor Deinem Becken (**Bild 1**). Gib jetzt ein wenig Zug auf das Theraband, indem Du dieses leicht nach außen presst, und halte die leichte Spannung. Mache mit Deinem linken Fuß einen kleinen Ausfallschritt nach hinten und spanne Deinen Rumpf/Körpermitte an.

2. Grafische Darstellung



Bild 1



Bild 2



Bild 3

3. Ausführung

Senke jetzt den Oberkörper um ca. **45°** nach vorne ab (**Bild 2**). Hebe gleichzeitig die Arme in Verlängerung zum Oberkörper an und bewege das linke Bein nach hinten und ca. 20 cm nach oben (**Bild 2**). So hast Du die Gelegenheit, bei Bedarf Dein Gleichgewicht auszugleichen. Arme, Oberkörper sowie das hintere Bein bilden eine gerade und abfallende Linie. Das Standbein ist leicht im Knie gebeugt. Halte die Körpermitte angespannt, die Schultern tief und den Nacken gestreckt. Nach 3 bis 5 Sekunden komme wieder in die Ausgangsposition zurück und wechsele die Seiten.

4. Variationen

Vereinfachung:

- ohne Theraband und Hände in die Hüfte nehmen, ggf. mit Hilfe einer Stuhllehne ausbalancieren.
- Winkel statt 45° z.B. 25°

Erschwerung:

- Hantel/Gewichtsball
- Winkel auf 90° und Bein analog Standwaage, Theraband schmaler greifen für mehr Widerstand (**Bild 3**)

5. Einsatz im Training

Aufwärmung / Hauptteil / Cool-down/Mobility / bewegte Pause

Bemerkungen:

Diese Übung eignet sich hervorragend für zwischendurch und trainiert intensiv das Gleichgewicht.