

Streckung im Hüftgelenk (A1)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselben Muskeln wie an der A1 Streckung im Hüftgelenk, nämlich die Streckmuskeln der Wirbelsäule, den großen Gesäßmuskel, den zweiköpfigen Schenkelbeuger, den Halb- und den Plattsehnenmuskel.

Richtige Ausführung

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden bzw. auf eine Fitnessmatte. Winkeln Sie Ihre Kniegelenke an, und positionieren Sie beide Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden. Die Hände können im Nacken abgelegt oder die Arme nah an den Körperseiten gehalten werden.
2. Heben Sie nun langsam (4 s) und kontrolliert das Becken an. Verharren Sie kurz (2 s). Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Danach wird das Becken langsam (4 s) wieder gesenkt. Verharren Sie erneut kurz (2 s), bevor Sie wieder das Becken heben.
3. Wiederholen Sie die Übung. Sie soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung während ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainieren Sie den grossen Gesäßmuskel, den zweiköpfigen Schenkelbeuger, den Halb- und den Plattsehnenmuskel sowie die Streckmuskeln der Wirbelsäule.

Hinweise

Halten Sie Kopf, Schultern und Füße stets am Boden.

Der untere Rücken sollte sich nicht krümmen, und die Hüfte sollte nicht höher als notwendig gehoben werden.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt und/oder die Endposition je nach Intensität kürzer oder länger (intensiver) gehalten werden. Zusätzlich kann die Übung einbeinig ausgeführt werden, was die Übung erschwert.

Die Übung kann durch Zusatzlasten erschwert werden.