

Dynamische Standwaage



1. Zielgruppe

Diese Übung trainiert die komplette Rückenmuskulatur, die Schulter- und Nackenmuskulatur sowie die Beinmuskulatur. Sie kann von Anfängern, Fitnesssportlern, Fortgeschrittenen und Leistungssportlern durchgeführt werden. Voraussetzung ist gute Körperspannung sowie eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit. Ein gutes Körpergefühl ist ebenfalls von Vorteil.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- In einer kleinen Schrittposition das Gewicht auf das vordere Bein verlagern
- Vorderes Knie leicht gebeugt und die Hände geschlossen vor der Hüfte halten
- Brustkorb öffnen, Schulterblätter zusammenziehen
- Das hintere Bein tippt den Boden nur an

Aus der Ausgangsposition wird der Oberkörper gerade zum Boden geneigt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und das hintere Bein wird in die Waagerechte nach hinten gezogen. Beide Arme öffnen währenddessen nach außen und die Schulterblätter werden zusammengezogen. Aus dieser Position wird der Körper wieder gerade aufgerichtet, die Arme zusammengeführt und das hintere Bein wieder abgesetzt.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 10 – 20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Die Arme bleiben gestreckt zum Boden
- Im Wechsel durchführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Kurzhanteln in die Hände zur Kräftigung

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenbeschwerden oder Schmerzen in der Hüfte, Schultern oder in den Knien.

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

