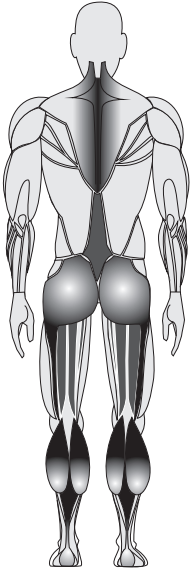


Muskelbeteiligung

Mm. ischiocrurale
M. gluteus maximus
M. erector spinae
M. triceps surae



Übungsausführung

Auf das Hipextensionsgerät legen, darauf achten, dass das Hüftgelenk noch aufliegt und die Hände hinter den Kopf verschränken. Langsam absinken bis zur Dehnung der Rückenmuskulatur und dann langsam den Oberkörper hochziehen.

Variante 1: der Rücken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung gestreckt - hier wird der M. erector spinae sehr intensiv statisch aktiviert. Bewegungsmuskeln sind der Gesäßmuskel und die Ischiocrurale Muskulatur.

Variante 2: der Rücken wird sowohl nach unten als auch nach oben in einer Kurve ab- und aufgerollt. So werden alle kleinen Rückenmuskeln (spinale/transversospinale etc.) gedehnt und intensiv kontrahiert. Sicherlich die bessere der beiden Varianten, aber nicht so leicht durchführbar, da ein gewisses kinästhetisches Gefühl vorhanden sein muss.

Bei beiden Varianten, den Oberkörper maximal zu den Oberschenkel in Linie bringen (keine Hyperextension) und den Kopf immer in Linie mit der Wirbelsäule.

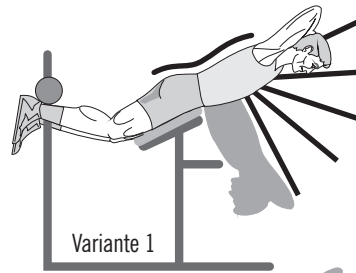
Variante 3: Übungsform mit Rotation im nach oben gehen (nur ohne WS-Schäden)

Variante 4: Übungsform mit Rotation im nach unten gehen (nur ohne WS-Schäden)

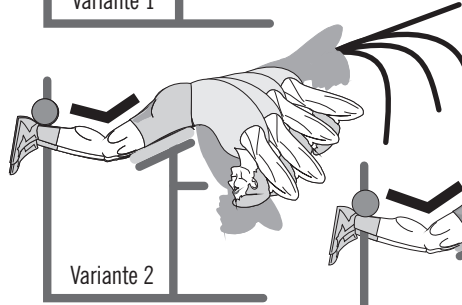
Hüftstreckung oder/und Rückenstreckung Hip Extension or/and Back Extension

Rückenstrecker

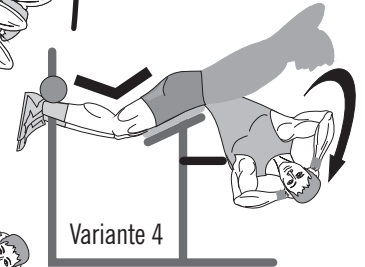
ACHTUNG:
Immer mit gebeugten Knien üben !



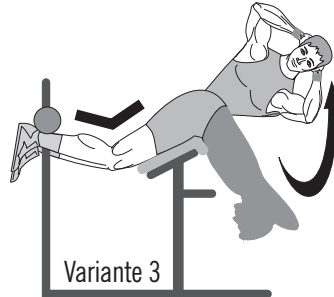
Variante 1



Variante 2



Variante 4



Variante 3

Trainingsgeräte: 30° Hipextensionbank
Trainingsgeschwindigkeit: zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit
Atmung: bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen
VORSICHT bei: Rückenproblemen - nur bei schmerzfreier Ausführung - als Alternative laterale statische Anspannungen

037

Muskelbeteiligung

M. erector spinae
M. quadriceps femoris
M. triceps surae



Übungsausführung

Auf das Rollupextensions-Gerät legen, darauf achten, dass das Hüftgelenk mit dem Oberschenkel senkrecht steht, mit den Beinen verspreizen und die Hände hinter den Kopf verschränken.

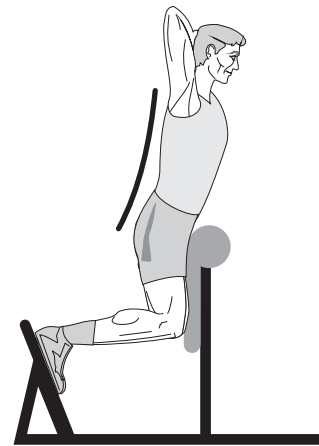
Langsam über den Polster nach vorne abrollen bis zur Dehnung der Rückenmuskulatur und dann langsam den Oberkörper wieder hochrollen und dann die Ellbogen zurückziehen und die Schulterblätter zusammenpressen.

Der Rücken wird sowohl nach unten als auch nach oben in einer Kurve ab- und aufgerollt. So werden alle kleinen Rückenmuskeln gedehnt und intensiv kontrahiert.

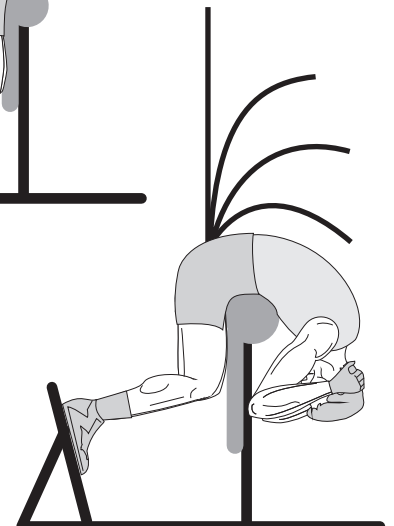
Diese Übung ist sehr gezielt im Lenden- und Brustwirbelbereich verspürbar.

Der zusätzliche Effekt dieser Übung ist, dass die gesamte Streckerkette aktiviert wird, die Belastung - im Gegensatz zum Hipextensionsgerät - im gewünschten Winkelbereich erfolgt und eine Überstreckung nicht möglich ist.

Aufrollstreckung



Roll Up Extension



Trainingsgeräte: Roll-up-Extensions-Gerät
Trainingsgeschwindigkeit: zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit
Atmung: bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen
VORSICHT bei: Rückenproblemen - nur bei schmerzfreier Ausführung - als Alternative laterale statische Anspannung !