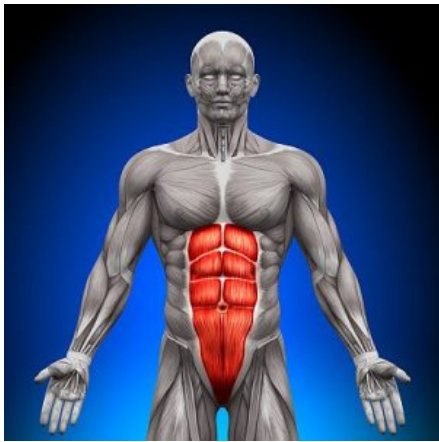


# L-Sitz / V-Sitz Heben am Barren



**Ausrüstung:** Barren oder Bauchständer

**Schwierigkeit:** 5/5

## **Trainierte Muskulatur:**

m. rectus abdominis (spez. untere Fasern)

(m. iliopsoas)

(+ allgemeine Stützmuskulatur: m. deltoideus, m. triceps brachii, m. pectoralis)

Achtung, nur für Fortgeschrittene! Verletzungsgefahr bei zu schwacher Stützmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Sie stützen aktiv am Barren. Die Beine hängen unter dem Körper, der Bauch ist bereits vorgespannt. Die Schultern sind stets tief gehalten.

**Endposition:** Die Füße sind so weit wie möglich nach oben geführt. Der Rücken ist leicht gerundet und der Körperschwerpunkt nach hinten verlagert.

## **L-Sitz / V-Sitz heben**

Alternativ zum V-Sitz heben im Video können Sie die Übung auch auf die Ausführung bis 90° Hüftwinkel begrenzen. Das reduziert die Belastung der Stützmuskulatur. Dabei müssen Sie sich nicht nach hinten lehnen. Die gezeigte V-Sitz Variante setzt ein hohes Maß an Stützfähigkeit im Trizeps und Schulter voraus, da Sie sich nach hinten lehnen müssen, um diese Endposition zu erreichen - brechen Sie hier ein, kann das zum Sturz führen.

## **Statisch/dynamisch**

Sie können versuchen, die Übung zur Verbesserung Ihrer Körperspannung im Endpunkt statisch zu halten und dann wieder erneut einzunehmen.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Vorgebeugter Kopf**

Zwar runden Sie im Rücken bei dieser Übung entsprechend der Funktion Ihres Bauchmuskels leicht ein, dennoch sollten Sie Ihren Kopf möglichst gerade halten. Ansonsten wird die Stabilisierung noch einmal schwieriger und es können Nackenbeschwerden auftreten.

### **Einsinken/Wegklappen im Stütz**

Stellen Sie sicher, dass Ihre Stützmuskulatur ausreichend trainiert ist. Trainieren Sie vorher ausreichend Dips und probieren die den V-/ oder L-Sitz zunächst am Boden oder einem kleinen Barren aus.

[end\_tabset]