Beinheben hängend

Ausrüstung: Klimmzugstange

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

m. rectus abdominis

(m. iliopsoas)

Ausgangsposition: Sie hängen gestreckt an der Stange. Der Körper bildet eine Linie.

Endposition: Je nach Beweglichkeit ist der Bein/Hüftwinkel bei <90°. Je höher, desto besser.

Mit Veränderung des Armwinkels

Sie können, um besonders hoch zu kommen, auch Ihren Arm-Rumpf-Winkel verändern. Dadurch können Sie die Belastung auf andere Muskelfasern verschieben, reduzieren aber zumeist die Endkontraktion.

Belastungssteigerung

Durch den Winkel in Ihren Knien steuern Sie die Belastungsintensität. Reicht eine volle Streckung nicht aus, können Sie mit Fußgewichten arbeiten.

Typische Fehlerbilder

Hohlkreuzbildung

Halten Sie im unteren Punkt die Spannung. Sie sollten keinen Schwung aus dem Hohlkreuz holen. Ihre Hüftbeuger sind hier durchaus stark beteiligt, ein Arbeiten aus dem Hohlkreuz entlastet deshalb ganz besonders die Bauchmuskulatur in Ihrer Funktion der Wirbelsäulenstabilisation.

[end_tabset]