

# Hyperextensions



**Ausrüstung:** Lateralbank

**Schwierigkeit:** 3/5

**Trainierte Muskulatur:**

m. erector spinae

m. biceps femoris

m. gluteus maximus

**Ausgangsposition:** Die Lateralbank ist mit dem Polster etwa 2 Finger breit unter Ihrem Beckenkamm eingestellt. Sie sollte nicht in den Bauch drücken. Der untere Rücken ist gebeugt.

**Endposition:** Der untere Rücken ist leicht überstreckt. Die Hüfte bleibt aber stets am Polster.

# **Rücken aufrollen**

Um auch alle kleinen Muskeln um die Wirbelsäule und alle Teile des m. erector spinae zu erreichen, bietet es sich an, auch einige Sätze den Rücken Wirbel für Wirbel aufzurollen. Hierbei verbessern Sie die Versorgung Ihrer Bandscheiben. Diese sind passiv versorgt und müssen von Zeit zu Zeit einmal „durchgeknetet“ werden, um ihre Elastizität zu behalten.

## **Mit Rotation**

Sie können eine Rotation mit in die Übung integrieren. So erreichen Sie ein funktionelles Training in mehreren Winkeln und beziehen auch die m. obliquus internus und externus mit ein.

## **Mit Zusatzgewicht**

Wenn Ihnen die Übung zu leicht fällt, können Sie in Ihren freien Händen eine Kurz- oder Langhantel halten. Vermeiden Sie jedoch Zusatzgewicht beim Aufrollen mit rundem Rücken.

# **Typische Fehlerbilder**

## **Vermeiden von Überstreckung**

Ein sehr oft gegebener Tipp von Fitnesstrainern ist, den Rücken bei dieser Übung nicht zu überstrecken. Sofern es keinen speziellen medizinischen Grund für diese Handhabung gibt, ist dieser Hinweis aber absoluter Blödsinn. Unser Rücken ist durchaus sehr gut in der Lage, überstreckt zu werden. Moderne Rückentrainingskonzepte machen das sogar sehr gezielt. Sie verschenken Potenzial, wenn Sie nur bis zur geraden Ebene des Rückens arbeiten. Nebenbei bemerkt: Die Übung heißt Hyperextensions: Zu Deutsch: Überstrecken.

## **Arbeiten aus den Beinen**

Das Überstrecken kommt aus dem unteren Rücken. Achten Sie dabei darauf, dass die Hüfte stets am Polster bleibt, sonst arbeiten Sie eher aus den Beinen, anstelle aus dem Rücken.

[end\_tabset]