
LÖSUNG BEWEGTE ANATOMIE

the hundred

Ausgangsposition

LWS von neutral in imprint bewegen

- Mm. obliquus externus und internus abdominis konzentrisch
- M. multifidus lumborum exzentrisch als Gegenspieler

Beine vom Boden in tabletop abheben

- Hüftflexoren konzentrisch

Kopf und Schultern vom Boden abheben

- Kopf: Halsflexoren konzentrisch
- Schultern: m. rectus abdominis, mm. obliquus externus und internus abdominis, alle konzentrisch

Arme vom Boden abheben

- Schulterflexoren konzentrisch

Arme im Ellenbogengelenk strecken

- M. triceps konzentrisch

Beine schließen

- Adduktoren konzentrisch

Beine im Kniegelenk strecken

- M. quadriceps konzentrisch

Bewegung

Pumpbewegung der Arme Richtung Boden

- Schulterflexoren konzentrisch und exzentrisch gegen die Schwerkraft
- Schulterextensoren konzentrisch und exzentrisch mit Hilfe der Schwerkraft

Stabilisation

LWS in imprint halten

- Mm. obliquus externus und internus abdominis statisch
- m. multifidus lumborum statisch

Becken stabil halten

- M. rectus abdominis, mm. obliquus externus und internus abdominis, alle statisch
- Hüftextensoren statisch

HWS in ausgeglichener C-Form und Abstand einer Faust zur Brust halten

- Halsflexoren statisch
- Halsextensoren als Gegenspieler für ausgeglichene C-Form statisch

Schultern stabilisieren

- Schulterstabilisatoren statisch

Bauchnabel eingezogen, Bauch flach

- Tiefenmuskulatur statisch

Dehnung

Wenn der Kopf abgehoben ist

- Halsextensoren