

hip lifts

Bewegung

WS Wirbel für Wirbel in die Schulterbrücke aufrollen

Mm. multifidi lumborum und thoracis exzentrisch
Mm. obliquus externus und internus abdominis konzentrisch
Hüftextensoren, M. erector spinae (LWS, BWS), alle konzentrisch
Schulterextensoren konzentrisch

In der Brücke oben halten

Hüftextensoren, M. erector spinae (LWS, BWS), Mm. multifidi lumborum und thoracis, M. quadriceps, alle statisch

Beide Beine strecken

M. quadriceps konzentrisch

Beide Beine beugen

M. quadriceps exzentrisch

WS Wirbel für Wirbel auf die Unterlage abrollen

Mm. multifidi lumborum und thoracis konzentrisch
Mm. obliquus externus und internus abdominis exzentrisch
Hüftextensoren, M. erector spinae (LWS, BWS), alle exzentrisch
Schulterextensoren exzentrisch

Stabilisation

LWS neutral halten, wenn Becken oben in der Schulterbrücke

Mm. obliquus externus und internus abdominis, Mm. multifidi lumborum alle statisch

HWS neutral halten, wenn Becken oben in der Schulterbrücke

Halsextensoren, Halsflexoren alle statisch

Becken oben stabil halten (posterior/anterior und rechts/links)

Posterior/anterior:

Hüftextensoren, M. erector spinae (LWS, BWS), Mm. multifidi lumborum und thoracis, Mm. obliquus externus und internus abdominis, Hüftflexoren

Rechts/links:

Mm. obliquus externus und internus abdominis, Mm. multifidi lumborum und thoracis
Alle statisch

Knie hüftbreit geöffnet halten

Adduktoren, Abduktoren statisch

Schultern stabilisieren

Schulterstabilisatoren statisch

Bauchnabel eingezogen, Bauch flach

M. transversus abdominis, Mm. obliquus externus und internus abdominis
statisch

Dehnung

Hüftgelenk

Hüftflexoren, M. quadriceps (v.a. M. rectus femoris)