

KRÄFTIGUNG



LAUF- LADEN



Dipl. Sportwissenschaftlerin
Kristin Mühlberg
www.gfa-training.de

Lauf-Laden[®]
Erfurt

Außenrotation



Bauch



Wackelmann



Außenrotation

- 1 das Bein wird abgehoben, so dass der Unterschenkel parallel zur Unterlage liegt (=AGST)
 - 2 der Fuß beschreibt eine Bewegung bodenwärts und zur AGST während das Knie an Ort und Stelle bleibt
- in verschiedenen Beugestellungen der Hüfte möglich

Bauch

- LWS liegt auf der Matte
- Schulterblätter anheben
- Kinn Richtung Brust bewegen

Wackelmann

- anheben der Arme und Beine
- gestreckt bleiben

INFO

- ruhiges Weiteratmen während der Durchführung
- wenn möglich erfolgt die Ausatmung mit der Anspannung
- Wiederholungszahl ist von den individuellen Gegebenheiten und dem individuellen Ziel, welches man erreichen, möchte abhängig

Frontstütz



Seitstütz



Beckenheben



Frontstütz

- Ellenbogen befindet sich unter der Schulter
- Hohlkreuz vermeiden
- Bauch anspannen

Seitstütz

- Schulter, Hüfte und Fuß sind in einer Linie

Beckenheben

- 1 Rückenlage mit angestellten Beinen
- 2 Aufrichtung des Beckens
- 3 Abheben des Beckens unter Beibehaltung der Beckenaufrichtung und der Bauchspannung



Rücklings

- das Becken ist aufrichtet (Hohlkreuz vermeiden)
- Bauch anspannen
- leicht vom Boden abheben