

R3- Mehrfachfunktion-Hüftstrecker

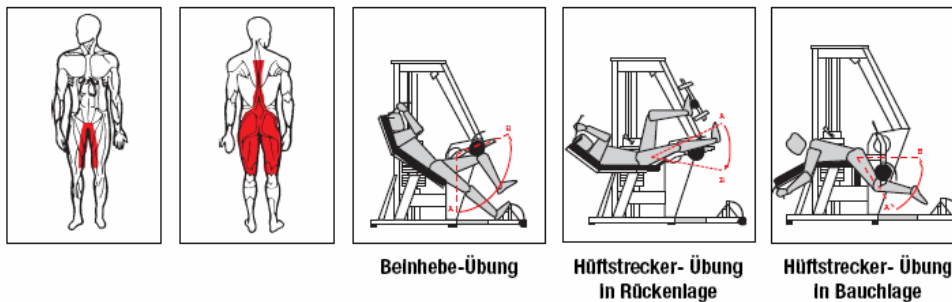
Lying leg Raise



Mehrfachfunktionsgerät mit bis zu 8 wichtigen Verstellmöglichkeiten, um anatomischen und biomechanischen Anforderungen gerecht zu werden.

Diese Maschine trainiert überwiegend die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskulatur dynamisch. Eine überwiegend isometrische Kräftigung erfährt die oberflächliche Rückenmuskulatur und der lumbale Anteil des Rückenstreckers. Die liegende Ausgangsstellung sorgt für ein druckarmes Wirbelsäulentraining und führt zu einer Autostabilisation der Lendenwirbelsäule. Die Bauchblase dehnt sich dadurch überwiegend cranial, d. h. in Längsrichtung der Wirbelsäule aus und entlastet die Wirbelsäulensegmente. Die aktive muskuläre Fixation des Oberkörpers durch die Handgriffe führt zu einem Spannungsaufbau, der von oben eingeleitet wird und dadurch eine erhöhte Muskelmantelspannung im Bereich des ganzen Rückens ermöglicht. (Anspannung der oberflächlichen Rückenmuskulatur). Die Hüftstreckung kann ein- oder

beidbeinig ausgeführt werden. Diese Extensionsbewegung trainiert die Gesäßmuskulatur und betont, abhängig von der Kniegelenkstellung, die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur. Die Übungsausführung mit gebeugtem Knie betont die Gesäßmuskulatur, mit gestrecktem Knie die rückwärtige



Beinhebe-Übung

Hüftstrecker- Übung
In Rückenlage

Hüftstrecker- Übung
In Bauchlage

Oberschenkelmuskulatur. Die Bewegungsausführung ist bilateral oder unilateral möglich. Bei bilateraler Ausführung (beide Beine bewegen sich in die Hüftstreckung) entwickelt sich eine ausgeprägte muskuläre Spannung des Rückenstreckers bis zum thoraco-lumbalen Übergang (Übergang Brust zur Lendenwirbelsäule). Diese Art der Übung erfolgt im offenen System und Bedarf einer aktiven Widerlagerung der Wirbelsäule durch eine betonte isometrische Bauchmuskelspannung, da sonst die Gefahr einer Hyperlordosierung besteht. Werden dabei die Beine adduziert (zusammengezogen) werden die Mm. adductores (Schenkelanzieher) und der M. gluteus maximus (großer Gesäßmuskel) betont. Erfolgt bei der Übungsausführung eine Abduktion (Abspreizung) der Beine, so wird die kleine Gesäßmuskulatur betont. Die unilaterale Bewegungsausführung erfolgt teilweise im geschlossenen System. Das widerlagernde Bein wird auf der Fußstütze abgestellt, das andere Bein führt die Bewegung aus. Bei dieser Trainingsvariante kommt es zu einer dreidimensionalen Stabilisation im unteren Rückenbereich. Durch verschiedene zusätzliche Bewegungsaufträge können diese Übungsformen spezifiziert werden. Die Neigungsverstellung, die Einstellung der Handgriffe und die Einstellung des Gelenkdrehpunkts ermöglichen eine individuelle Positionierung des Rehabilitanden/Trainierenden, um der jeweiligen Klinik oder dem jeweiligen Trainingsziel entsprechen zu können.