

Romanian Deadlift 1-Beinig



Jede Altersgruppe



8 - 10 WDH je
S.



Hüftstabilität /
Oberschenkelr
ückseite

Kraft

Ziel:

Hüftstabilität und Beinkraft

Ausführung:

Mit einer Hand wird eine Kettlebell (KB) im aufrechten Stand gehalten. Das Bein der gleichen Seite wird nun nach Hinten und die Kettlebell zeitgleich nach unten geführt zum Fuß des Standbeines geführt. Anschließend wird sich wieder aufgerichtet. Die Hüfte muss parallel zum Boden bleiben und der Rücken gerade gehalten werden.

Variation/Tipps:

Der Hauptfokus sollte sowohl auf dem geraden Rücken, als auch auf der zum Boden parallel stehenden Hüfte liegen. Es empfiehlt sich das Gewicht langsam (ca. 3 sek.) zum Boden zu führen.

