MEIN FITNESS

21. April 2023

Meistere den Deadbug, indem du diese 4 Fehler behebst

Als ich den Deadbug zum ersten Mal live von dem bekannten Leistungstrainer Eric Cressey gesehen habe, hat es meine kleine Kraft und Kondition umgehauen. Wie kann eine so scheinbar einfache Übung, bei der Sie auf dem Rücken liegen und Ihre Arme und Beine bewegen, eine solche Wirkung haben? Die Magie liegt in dieser Notwendigkeit, die Kernstabilität genannt wird. Ihr Kern hat viele wichtige Rollen, aber die wichtigste ist, unerwünschten Bewegungen zu widerstehen. Der untere Rücken mag es nicht, sich zu beugen und zu strecken, weil er nicht dafür ausgelegt ist, wie die Brustwirbelsäule (oberer Rücken). Bevor einige ihre Nickerchen in &amp;hellip;

Als ich den Deadbug zum ersten Mal live von dem bekannten Leistungstrainer Eric Cressey gesehen habe, hat es meine kleine Kraft und Kondition umgehauen. Wie kann eine so scheinbar einfache Übung, bei der Sie auf dem Rücken liegen und Ihre Arme und Beine bewegen, eine solche Wirkung haben? Die Magie liegt in dieser Notwendigkeit, die Kernstabilität genannt wird.

Ihr Kern hat viele wichtige Rollen, aber die wichtigste ist, unerwünschten Bewegungen zu widerstehen. Der untere Rücken mag es nicht, sich zu beugen und zu strecken, weil er nicht dafür ausgelegt ist, wie die Brustwirbelsäule (oberer Rücken). Bevor einige ihre Nickerchen in einen Knoten bekommen, wird der untere Rücken nicht explodieren, wenn er bewegt wird; es lieber nicht.

Eine hervorragende Kernstabilität ermöglicht eine reibungslose Kraftübertragung vom Unter- auf den Oberkörper, eine bessere Technik bei den großen Drei und olympischen Gewichtheberübungen und eine bessere Bewegung auf dem Sportplatz. Solch eine scheinbar einfache Übung mit einem albernen Namen, die einige seltsame Blicke auf sich ziehen wird, aber dies und mehr tun wird.

Hier gehen wir auf die Vorteile des Deadbugs ein, wie eine gute Form aussieht und auf vier häufige Deadbug-Fehler, die Ihren Fortschritt zunichte machen können.

Deadbug-Vorteile

Wenn Sie es richtig machen, kann der Deadbug Folgendes für Sie tun.

- Verstärkt die Bewegung der kontralateralen Gliedmaßen: Dies ist die Grundlage der meisten menschlichen Bewegungen; Es ist wichtig, den gegenüberliegenden Arm und das Bein auf koordinierte Weise zu bewegen.
- Verbessert die lumbopelvine Stabilität: Ausgefallene Art zu sagen, dass der tote Käfer den unteren Rücken und die Hüftregion stärkt. Du weißt schon, Core-Stabilität.
- Verstärkt bessere Atemmuster: Das Atmen in Ihr Zwerchfell (Bauch) ist die Art und Weise, wie Sie die

meiste Zeit atmen sollen.
- Bessere Körperhaltung: Da sich Ihre Wirbelsäule auf dem Boden befindet, verstehen Sie besser, wie sich eine neutrale Wirbelsäule anfühlt.

Gute Deadbug-Form

Es gibt immer ein wenig Spielraum für die richtige Form, weil Sie alle unterschiedlich zusammengesetzt sind, aber diese folgenden Punkte sind nicht verhandelbar.

- Die Knie müssen über den Hüften sein, die Hände über den Schultern und der Kopf auf dem Boden.
- Ihre Wirbelsäule ist zu jeder Zeit neutral auf dem Boden.
- Atmen Sie tief ein, bevor Sie mit der Wiederholung beginnen.
- Bewegen Sie den gegenüberliegenden Arm und das gegenüberliegende Bein.
- Ausatmen am Ende der Wiederholung.

Hast du es? Gut, lassen Sie uns auf einige häufige Deadbug-Fehler eingehen, die die Leute davon abhalten, das Beste aus dieser hervorragenden Übung herauszuholen.

4 Deadbug-Fehler

Dies könnte kurz sein, indem Sie sagen, tun Sie nicht das Gegenteil von dem, was gesagt wurde, aber hier werden wir auf Fehlerbehebungen eingehen, wenn Sie oder Ihre Freunde beim Heben diese Fehler machen.

Details