

Rope-Bridge

Die **Rope-Bridge** trainiert neben der Stützkraft (in Armen und Rumpf) besonders intensiv die Bauchmuskulatur auf voller Länge. Die Rumpfstabilität ist im Kartsport von besonderer Bedeutung. Ihr seid nicht wie im Formel- oder Autosport durch Gurte im Sitz fixiert. Somit hilft euch nur die Schale des Sitzes und eure Muskulatur um gegen die G-Forces zu bestehen.

Achtet besonders auf euren Rücken! Wer nicht genug Kraft hat um sich in Position 1 zu halten ohne dabei ein ungutes Gefühl im Lendenwirbelbereich zu haben, der kann sich am besten mit dem "Lumberjack" vom 1. Dezember in Form bringen. Also: kein falscher Ehrgeiz!!!

Anfänger machen **3x10** Wdh. mit 40sec. Pause;
Semi-Pro's machen **3x15** Wdh. mit 40sec. Pause
Pro's machen **3x20** Wdh. mit 40sec. Pause
Weltmeister machen immer noch **einen mehr!!!**

!!!! 1 Wdh.= von P1 zu P2 und zurück !!!



Position 1: Oberkörper und Beine bilden wieder eine gerade Linie
die Arme stützen im 90° Winkel zum Rumpf
Blick zum Boden
der Ball wird etwas unterhalb der Knie positioniert
hier schon wichtig: Spannung im Bauch!!!



Position 2: der Blick bleibt auf den Boden gerichtet
mit Hilfe der Bauchmuskulatur versuchen wir den Ball unter den Körper zu ziehen
Bewegungsausführung langsam und kontrolliert

Atmung nicht vergessen!!! :-)

Viel Spaß !!!