

# Kraft – Rückenmuskulatur: Kniestand

Diese Übung für einen starken Rücken wird kniend ausgeführt. Dabei wird der Oberkörper kontrolliert und gestreckt auf und ab bewegt. Die tiefe Rumpfmuskulatur wird bewusst kontrahiert.

## Ausgangsposition



Kniestand. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme gestreckt in Aussenrotation.

## Endposition



Oberkörper mit geradem Rücken aus der Ausgangsposition senken und heben.

**Material: weiche Unterlage**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**