

Kraft – Globale Rumpfstabilität: Unterarmstütz rückwärts

Diese Übung in der Rückenlage ist korrekt ausgeführt, wenn dabei die tiefe Bauchmuskulatur kontrahiert wird. Wichtig sind eine gute Haltung und das Becken kontrolliert zu heben.

Ausgangsposition



Unterarmstütz rückwärts. Beine gebeugt, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Endposition



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Material: weiche Unterlage

Bemerkung: Wie Jugendliche Kraft trainieren – Bei Jugendlichen im frühen J+S-Alter bewährt es sich, dass zuerst nur statisch trainiert wird, damit ein qualitativ guter Aufbau möglich ist. Statisch ausgeführte Krafttrainingsformen sollten ca. 10 Sekunden gehalten werden können.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO