# Kräftigen – Rumpf hinten gerade/schräg: Tisch

**Kraftübung am Boden zur Stärkung der hinteren Rückenmuskulatur: Die Übung wird alleine ausgeführt.**

Vierfüssler-Position. Gerader, langer Rücken, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und leichte Bauchspannung. Arm und Bein übers Kreuz anheben, strecken und zurück in die Ausgangsposition senken. Zuerst nur eine Seite trainieren (mehrere Wiederholungen), dann Seitenwechsel.

## Variationen

### einfacher

- Bewegung wird nur von den Beinen ausgeführt. Ein Bein anheben, strecken und zurück in die Ausgangsposition senken. Einige Male auf der einen Seite ausführen, dann die Seite wechseln.

### schwieriger

- Zur Erschwerung wird die Vierfüssler-Position auf den Fäusten und Füssen gestützt. Die Knie dabei vom Boden abheben und während der gesamten Übung abgehoben lassen. Körperposition während der Bewegung stabil halten.

**Bemerkungen**

- Becken und Wirbelsäule bleiben immer in derselben Stellung.
- Spannung und Länge in angehobenem Arm und Bein.

---

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**