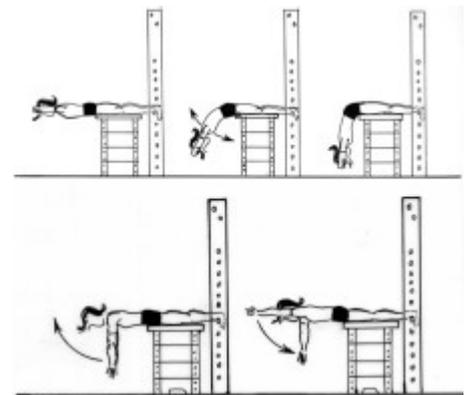


Kräftigen – Rumpfmuskulatur hinten gerade/ schräg: Rückenroller auf Kasten

Diese Übung mit Kasten und Sprossenwand als Hilfsmittel dient der Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Oberschenkel und Becken liegen auf einem Schwedenkasten, die Füße sind an einer Sprosse fixiert, die Hände über dem Kopf verschränkt (Ellbogen seitwärts). Den Oberkörper aus der Horizontalen langsam senken und wieder aufrollen. Durch die Fixierung der Beine und des Beckens, wird nur der Oberkörper (Wirbelsäule) bewegt.



Variationen

einfacher

- Arme vor der Brust verschränken und Übung in dieser Position ausführen.

schwieriger

- Oberschenkel und Becken liegen auf einem Schwedenkasten, die Füße sind an einer Sprosse fixiert, die Arme zum Boden ausgestreckt. Abwechslungsweise einen Arm über den Kopf strecken und wieder senken. Der Oberkörper bleibt in der Horizontalen.

Bemerkungen

- Bauchspannung anwenden – der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt.
- Die Wirbelsäule kann entweder gerade angehoben und gesenkt oder eingerollt und aufgerollt werden (rund).
- Diese Übung trainiert auch die Gesäss- und hintere Beinmuskulatur.

Material: Schwedenkasten, Sprossenwand

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO