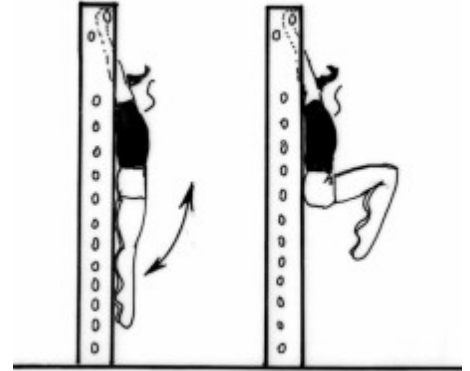


Kräftigen – Rumpf vorne gerade/schräg: Sprossenwandhang

Diese Übung an der Sprossenwand dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

An der obersten Sprosse hangen. Beide Knie gleichzeitig möglichst bis Bauchnabelhöhe anheben und langsam wieder senken. Das Becken dabei stabil halten.



Variationen

einfacher

- Jeweils nur ein Bein möglichst bis zu Bauchnabelhöhe anheben und langsam wieder senken. Bein wechseln.

schwieriger

- Beide Knie gleichzeitig anheben und zum rechten Rippenbogen ziehen. Langsam wieder senken und beim nächsten Mal zum linken Rippenbogen ziehen. Das Becken darf/soll in der letzten Phase des Kniehebens leicht eingerollt werden (runde Lendenwirbelsäule).

Bemerkungen

- Schultern aktiv von den Ohren nach unten wegziehen.
- Die Erschwerung trainiert auch die vordere Hüftmuskulatur und Schultermuskulatur.

Material: Sprossenwand

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO