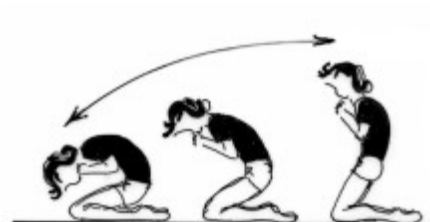


Kräftigen – Rumpf hinten gerade/schräg: Rückeneinroller

Die Kräftigung der hinteren Rumpfmuskulatur wird durch aufrollen/einrollen des Oberkörpers erzielt.

Im Fersensitz den Oberkörper eingerollt (runder Rücken). Den Oberkörper von unten langsam und kontrolliert aufrollen und den Kniewinkel dabei gleichmässig vergrössern. Den Oberkörper am Ende der Bewegung lang machen und anschliessend wieder einrollen. Arme sind vor der Brust verschränkt.



Variationen

einfacher

- Die Arme auf dem unteren Rücken positionieren.

schwieriger

- Arme werden in der Bewegung harmonisch mitgeführt. Beginnend hinter dem Kopf, erfolgt eine kontinuierliche Streckung der Arme bis zur Hochhalte. Beim Abrollen wieder kontinuierlich die Arme wieder zur Ausgangsposition.

Bemerkungen

- Bauchspannung anwenden – der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt.
- Das Becken bleibt stabil.
- Bei dieser Übung werden auch die Oberschenkel mittrainiert.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO