

# Kraft – Rückenmuskulatur: Trockenschwimmen

Mit dieser präzise ausgeführten Übung kann der Rücken ohne Trainingsgeräte gestärkt werden. In der Bauchlage werden ein Arm und ein Bein kontralateral (gegenseitig) angehoben. Dabei wird der Kopf von der Matte gelöst.

## Ausgangsposition



Bauchlage. Arme und Beine gestreckt.

## Endposition



Abwechslungsweise ein Arm und ein Bein diagonal 10–15 cm vom Boden abheben, Kopf bleibt während der Übungsausführung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.

**Material: weiche Unterlage**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**