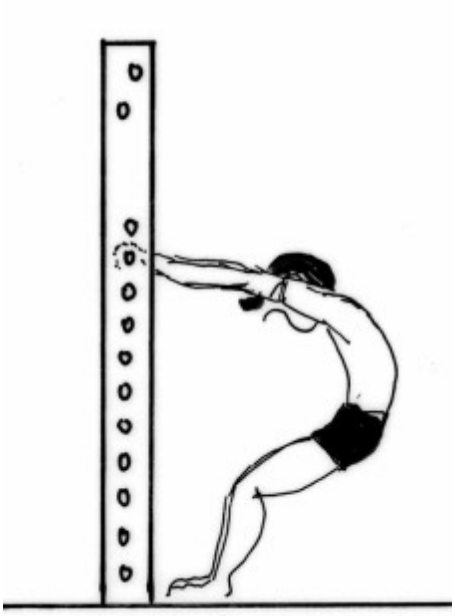
Dehnen – Rumpf: Faultier steht an Sprossenwand

Das Dehnen der Rumpfmuskulatur durch runden des Oberkörpers und abgeben des Körpergewichts an die Sprossenwand steht in dieser Übung im Fokus.

Mit beiden Händen und gestreckten Armen eine Sprosse festalten. Das Gewicht des Oberkörpers schwer nach hinten sinken lassen und den Rücken vollkommen rund machen. Die Arme und Schultern lang ziehen. Die Füsse weit nach vorne und ganz auf den Boden gestellt. Die Position halten (statische Dehnung).

Bemerkung: Die Schultern rutschen Richtung Ohren. Mit jedem Ausatmen Dehnung intensivieren und noch mehr Gewicht abgeben.



Material: Sprossenwand

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO