

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Kreuzheben

Diese Übung wirkt sich auf die untere Rückenmuskulatur, die Schultermuskulatur sowie die Gesässmuskulatur aus.

Einsteiger



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Medizinball mit ausgestreckten Armen am Körper.

Ausführung: Den Oberkörper leicht nach vorne senken und wieder aufrichten.

Fortgeschrittene



Den Oberkörper senken und abwechselnd ein Bein nach hinten austrecken, den Oberkörper wieder aufrichten.

Könnner



Den Oberkörper senken und abwechselnd ein Bein nach hinten austrecken, den Oberkörper wieder aufrichten, Medizinball in die Hochhalte strecken.

Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.
- 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

Quelle: Claudia Romano, MedBall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO