

Kraft – Rückenmuskulatur: Oberkörperheben

Der sogenannte «starke Rücken» kann auch ohne Trainingsgeräte erreicht werden. Mit dieser gezielten Übung wird das «Weniger» an Aufwand mit einem «Mehr» an Präzision kompensiert. Dabei werden die Schulterblätter stabilisiert.

Ausgangsposition



Bauchlage. Beine gestreckt in Aussenrotation, Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

Endposition



Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben, dabei sollten die Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisiert werden, in dieser Position Heben und Senken des Oberkörpers, den Kopf dabei nicht höher als 10–15 cm abheben.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO