

Kraft: Rückenmuskulatur

Die folgenden Übungen helfen die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Dabei werden leichtere und schwierigere Variationen vorgeschlagen.



Tiefe Päckchenhaltung mit gestreckten Armen.

Hochführen eines gestreckten Armes bis höchstens in die Waagerechte. Position einige Sekunden halten.

Variation: Evtl. mit beiden Armen gleichzeitig durchführen.

Variationen

Einfacher



Auf kniehohem Kasten oder Stuhl sitzen.

langsam nach vorne beugen,

von der Lendenwirbelsäule her aufrollen und vom Kopf her wieder einrollen.

Material: Kasten, Stuhl.

Schwieriger



Bäuchlings auf dem Ball oder auf einem Bänkli liegen. Rumpf- und Bauchmuskulatur anspannen.



Kraulbewegung inklusive leichter Rotation des Oberkörpers ausführen.

Material: Ball, Bank.

Postenblatt Rückenmuskulatur

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO