

Rückenmuskulatur – Grundform



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.

Rückenmuskulatur – Einfacher



Auf kniehohem Kasten oder Stuhl sitzen; nach vorne beugen.



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



Rückenmuskulatur – Schwieriger



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



Kraulbewegung inklusive leichter Rotation des Oberkörpers ausführen.