

Kräftigung Rückenmuskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Anfänger: Nur Arm oder Bein anheben und pro Seite 6mal ca. 10 Sek. halten.

Fortgeschrittene: Arm und Bein diagonal anheben, pro Seite 6mal mind. 10 Sek. halten.

II

II Ausgangsstellung



Vierfüßlerstand: Knie senkrecht unter den Hüftgelenken, Handgelenke unter den Schultern, Bauch Richtung Wirbelsäule „ansaugen“ (nicht durchhängen).

Aus den Schultern heraus stützen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt senkrecht zum Boden.

III

III Ausführung



Ein Bein gestreckt anheben, so dass Oberkörper und Bein *eine* Linie bilden.

Fußspitze anziehen.

IV

IV Steigerung



Den Arm der Gegenseite gestreckt anheben, Daumen zeigt zur Decke.

Wichtig

Becken jeweils nicht aufdrehen, sondern horizontal halten.