

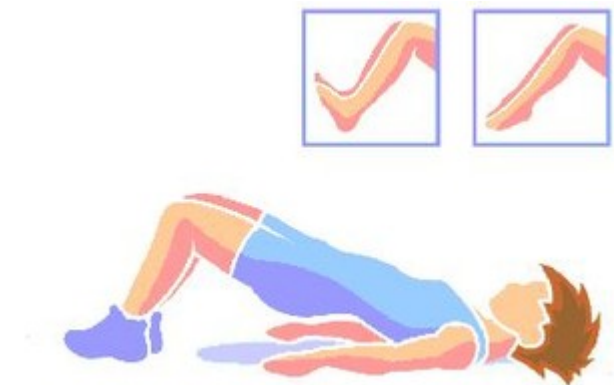
Rückenübung Nr. 2

Ausgangsposition

Rückenlage gestreckt. Die Beine werden so aufgestellt, dass der gesamte Fuß Bodenkontakt hat und der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel 90 Grad ist. Die Arme liegen parallel zum Körper auf dem Boden.

Endposition

Das Gesäß wird so weit angehoben, dass der Körper nur mit den Fußsohlen und den Schultern Bodenkontakt hat. Zwischen den Knien und Schultern sollte eine gerade Körperhaltung erkennbar sein. Diese Position wird 30 Sekunden gehalten. Zur Unterstützung können die Arme fest auf den Boden gedrückt werden.



Variation

- Die Arme werden auf dem Oberkörper abgelegt.
- Die Endposition wird wie oben beschrieben eingenommen. Zur Erschwerung werden nicht mehr die gesamten Füße aufgestellt, sondern nur noch die Fußzehen oder die Fußballen.
- Die Endposition wird wie oben beschrieben eingenommen. Zur Erschwerung wird der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel vergrößert, so dass die Füße weiter entfernt vom Gesäß aufgestellt werden.

Achtung: Häufiger Fehler

Das Gesäß hängt nach unten und die Knie sind nicht mehr parallel. Die gerade Körperhaltung zwischen den Knien und den Schultern ist dann nicht mehr erkennbar.