

Übungserklärung

Senken und Anheben des Oberkörpers im Stand

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur

Aufrechter, schulterbreiter Stand mit den Füßen in den Schlaufen. Den Gymnastikstab mit gestreckten Armen im Obergriff etwas breiter als hüftbreit vor dem Körper halten (Handrücken zeigen nach vorne), den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen und dabei leicht in die Knie gehen. Die Beine strecken und den Oberkörper wieder aufrichten, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Achtung: Die Bewegung findet im Hüftgelenk statt, den Gymnastikstab dicht am Körper entlang führen, Rücken gerade halten.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante: Den Gymnastikstab auf den Schultern hinter dem Kopf halten (längerer Hebel).

Bildliche Darstellung

