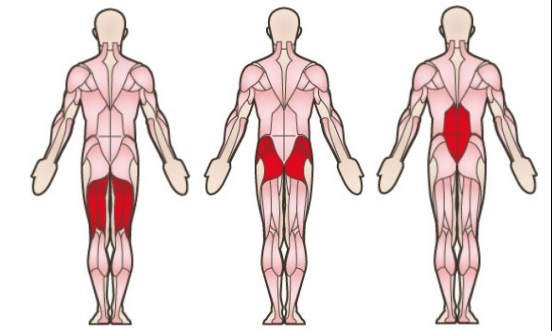


Senken und Anheben des Oberkörpers im Stand



Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)

Schulterbreiter Stand und den Gymnastikstab auf den Schultern hinter dem Kopf halten. Die Füße befinden sich in den Schlaufen, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne geneigt. Den Oberkörper beugen und zurück in die Ausgangsposition aufrollen.

Achtung: Das Becken bleibt stabil und sollte sich entsprechend nicht bewegen, den Oberkörper versuchen Wirbel für Wirbel aufzurichten.

Variante: Den Gymnastikstab statt auf den Schultern mit gestreckten Armen auf Kniehöhe halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen