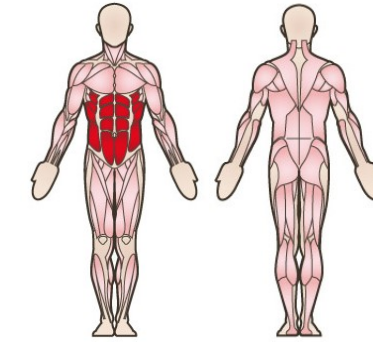


Senken und Anheben des Oberkörpers im Kniestand

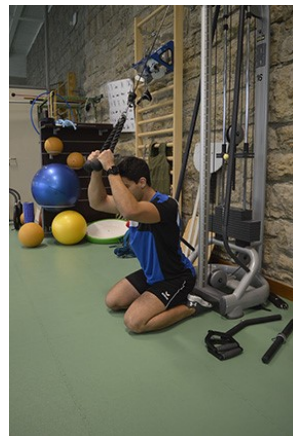


Körpermitte: Bauchmuskulatur

Kniestand mit leicht vorgebeugtem Oberkörper vor dem hohen Kabelzug. Kraft im Rumpf aufbauen und den Oberkörper kontrolliert einrollen. Beim Hochkommen kontrolliert und langsam arbeiten bis der Rücken wieder gestreckt ist.

Achtung: Nicht mit Schwung arbeiten. Nur mit so viel Gewicht arbeiten, wie kontrolliert werden kann. Am besten die Technik zuerst ohne Gewicht trainieren. Den Rumpf die ganze Zeit über anspannen und nicht ins Hohlkreuz fallen.

Startposition



- Kniestand, Oberkörper leicht vorgebeugt.
- Den Kabelzug mit beiden Händen auf Kopfhöhe festhalten.

Endposition



- Ellbogen und Kopf ziehen Richtung Knie.
- Oberkörper eingerollt.

Material: Kabelzug (hoch)