

Rückenübung 4

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.

Bewegung

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 der Rückenübung:

- Die Arme werden auf dem Oberkörper abgelegt.
- Die Ausgangsposition wird so verändert, dass der Rumpf nur mit einem Bein und den Schultern abgestützt wird. Das andere Bein wird gestreckt. Dann wird die Bewegung wie oben beschrieben ausgeführt.
- Die Ausgangsposition wird wie oben beschrieben eingenommen. Zur Erschwerung wird der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel des Standbeins vergrößert, so dass die Füße weiter entfernt vom Gesäß aufgestellt werden.

Diese häufigen Fehler gilt es zu vermeiden:

Beim Strecken des Beins hängt das Gesäß nach unten und die Knie sind nicht mehr parallel. Falls die Muskelkraft im Rücken sowie im Bauch dafür nicht ausreicht, sollte noch einige Zeit die Rückenübung 2 verwendet werden.