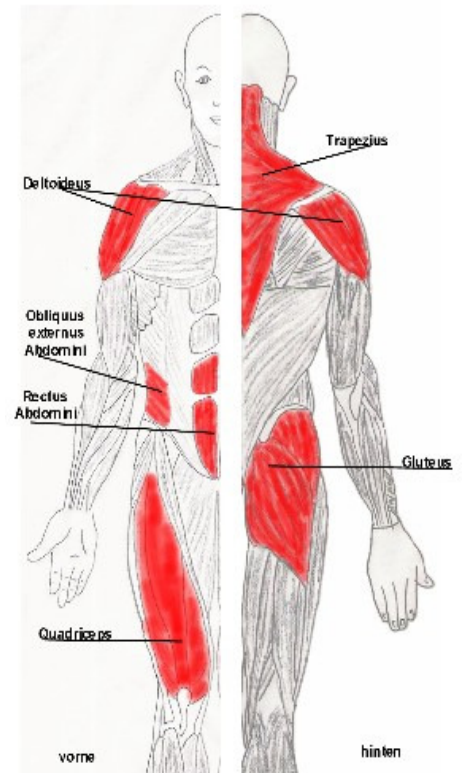


Kräftigung der Körperstreckmuskulatur

In dieser Übung wird in erster Linie die Körperstreckmuskulatur trainiert. Unter anderem die Rückenstreckmuskulatur (Errector Spinae), die als kleiner Wulst rechts und links neben der Wirbelsäule zu tasten ist, und den auf der Vorderseite des Oberschenkels liegenden Quadrizeps Muskel. Gleichzeitig werden im Schulter- und oberen Rückenbereich der Kapuzenmuskel (Trapezius) und der Deltamuskel (Deltoidaeus) trainiert. Durch das gezielt Anheben des Beckens werden die unteren Bauchmuskeln (Rectus Abdomini) und die Gesäßmuskeln (Gluteus maximus) trainiert.

Wiederholungen: Führe 2 Serien á 10 Wiederholungen durch. Steigern Sie sich langsam auf 3 Serien á 15 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien Pausen von ca. 30 Sekunden.



1. Legen Sie sich auf den Rücken und stützen sich auf den Ellenbogen ab. Ziehen Sie die Zehenspitzen zu den Schienbeinen hin.

Während Sie mehrmals tief durchatmen versuchen Sie bewusst im ganzen Körper Muskelspannung aufzubauen.



2. Nun spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an, atmen aus und heben das Becken so hoch, dass ihre Beine und Oberkörper eine Rampe bilden. Beim Einatmen senken Sie den Oberkörper langsam wieder in die Ausgangshaltung.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie das Becken nicht zu hoch heben und die Wirbelsäule dabei überstrecken.