

Kräftigung des Rückens

Latzug: Für diese Übung benötigen Sie ein großes Handtuch, welches Sie am besten so „verdrehen“, dass daraus eine Art stabile Stange entsteht. Sie können auch ein Seil dafür verwenden.

Ausgangsposition ist ein fester aufrechter Sitz, bei dem die Arme nach oben gestreckt sind und etwas Spannung auf das Handtuch zwischen den Händen gebracht wird.

Dann die Arme zur Seite und nach unten bringen. Dabei die Spannung auf das Handtuch verstärken und versuchen es weiter auseinander zu ziehen. Dabei nicht in ein Hohlkreuz gehen, sondern Bauch anspannen

Langsam wieder in die Ausgangsposition kommen

3x 10 Wiederholungen



Rudern am Türgriff:

Für diese Übung benötigen Sie ebenfalls ein Handtuch, welches sie um einen Türgriff binden.

Ausgangsposition ist ein stabiler Stand, die Arme sind leicht gebeugt und Sie haben das Handtuch fest im Griff.

Nun den Oberkörper leicht nach hinten verlagern und Knie beugen bis die Arme gestreckt sind. Durch die Kraft des Rückens wieder in die Ausgangsposition zurückziehen

Dabei auf eine kräftige Rumpfspannung achten.

3x10 Wiederholungen

