



Rückenstrecken Universal

MODUL KRAFT (Rücken)



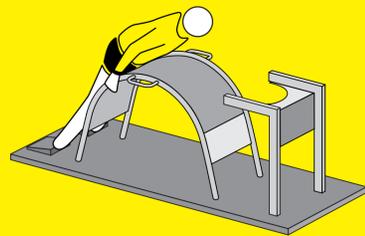
4F circle

EINE MARKE VON PLAYPARC

leicht

2-4 mal

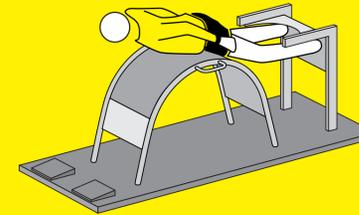
12-15 Wiederholungen



Gehen Sie in Ihre **bevorzugte, skizzierte Ausgangsposition** (stehend, die Knie leicht gebeugt). Drücken Sie die Hüfte gegen die Rundung und senken Sie Ihren Oberkörper bis er auf der Rundung aufliegt und heben ihn dann **langsam** wieder an (**ohne Schwung**), zurück bis zur Streckung. Lassen Sie die Arme seitlich am Körper hängen.

12-15

Wiederholungen
2-4 mal

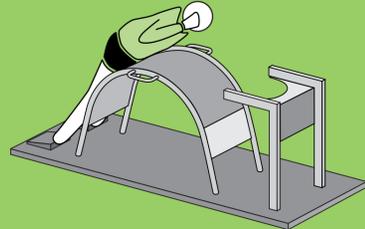


Gehen Sie in Ihre **bevorzugte, skizzierte Ausgangsposition**, Bauchlage, dabei sollte Ihre **Hüfte am höchsten Punkt** der Rundung aufliegen. Heben und senken Sie langsam Ihren Oberkörper entsprechend der Skizze bis Ihr Körper ganz gestreckt ist. **Nicht ins Hohlkreuz gehen.**

mittel

2-4 mal

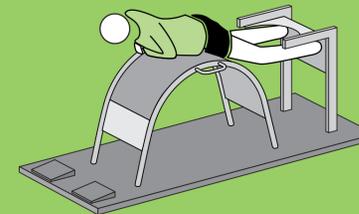
12-15 Wiederholungen



Nach 3-4 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie die **Arme seitlich an den Kopf** nehmen.

20

Wiederholungen
2-4 mal

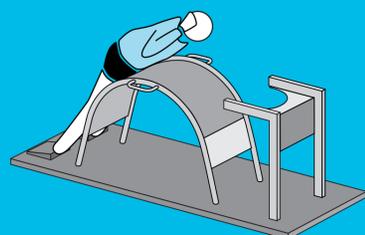


Nach **4 Wochen** regelmäßigem Training verändern Sie Ihre **Armposition** indem Sie die Arme vor der Brust kreuzen (siehe Skizze). Übung siehe oben.

schwer

2-4 mal

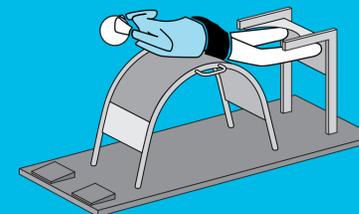
12-15 Wiederholungen



Steigern Sie nach weiteren 3-4 Wochen regelmäßigem Training die Intensität der Übung nochmals, indem Sie beim Aufrichten des Oberkörpers zusätzlich die **Schulterblätter und die Ellenbogen etwas nach hinten zusammenziehen.**

25

Wiederholungen
2-4 mal



Verändern Sie **nach 6 Wochen** weiterem regelmäßigem Training die Armposition erneut, indem Sie die **Arme seitlich an den Kopf** nehmen (siehe Skizze). Übung siehe oben.