

Übungserklärung

Anheben und Senken des Oberkörpers im Stand

Körpermitte: Rückenmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, einen Gegenstand (z.B. Kampfrucksack oder Sandsack) mit hängenden gestreckten Armen vor dem Körper halten, Oberkörper nach vorne neigen, so dass der Gegenstand vor den Füßen zu Boden geführt werden kann. Oberkörper aufrichten, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Achtung: Beinposition bleibt unverändert.

Erleichtern: Weniger/kein Gewicht.

Erschweren: Gewicht vor der Brust, im Nacken oder in Hochhalte halten; mehr Gewicht.

Variante: Oberkörper mit geradem Rücken senken (Gegenstand weniger weit zu Boden führen).

Bildliche Darstellung

