

Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage

Körpermitte:

Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme neben dem Kopf angewinkelt (Ellenbogen auf Schulterhöhe), Oberkörper heben und senken.

Achtung:

Oberkörper nicht vollständig absenken.

Erleichtern:

Arme auf der Brust verschränken; Oberkörper weniger anheben; Position mit angehobenem Oberkörper nur halten.

Erschweren:

Ausgestreckte Arme, Zusatzgewicht in Hochhalte, an den Armen/in den Händen/auf der Brust halten.

Variante:

Abwechslungsweise Oberkörper mit angewinkelten und ausgestreckten Armen heben und senken.

