

Rückenstreckung (F3.1)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der F3.1 Rückenstreckung, nämlich die Streckmuskulatur der Wirbelsäule.

Richtige Ausführung

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und winkeln die Oberschenkel so weit wie möglich ab. Füße liegen vollständig auf dem Boden. Führen Sie Ihre Hände hinter Ihrem Kopf zusammen.
Alternative: Nehmen Sie einen Stab (Besen, ...), welchen Sie hinter den Schultern mit den Händen stabilisieren können.

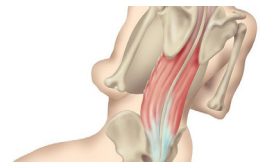
Nicht ganz wie an der F3.1 oder?

2. Neigen Sie nun langsam (4 s) Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach vorne ab. Halten Sie die Position kurz (2 s) und führen den Oberkörper wieder kontrolliert nach oben (4 s), verharren Sie kurz (2 s)

Achten Sie darauf das stets Spannung in der Muskulatur ist

3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei der Rückenstreckung trainieren Sie die Rückenstrecker, also die Streckmuskeln der Wirbelsäule.

Hinweis

Häufiger Fehler bei der Ausführung der Rückenübungen:

Während die Übungen allesamt nur wenig Fehlerpotential besitzen, sind sie umso anfälliger für einen der häufigsten Fehler aller Übungen im Krafttraining: Bewegungen mit Schwung. Sie möchten Ihre Muskulatur trainieren und sollten ihr daher nicht die Arbeit abnehmen, indem Sie Schwung holen. Lassen Sie die Muskeln arbeiten.