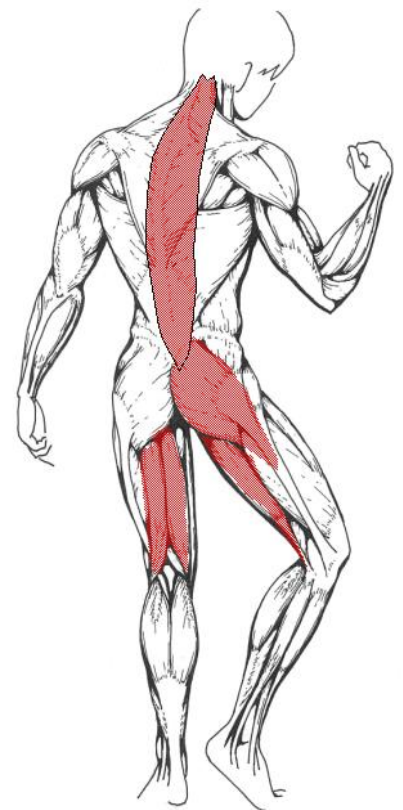


Rückenstrecken auf Kasten mit Gurt

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: ein großer Kasten, eine Turnmatte



Bewegungsbeschreibung:

- Das Becken liegt auf dem Kasten.
- Maximal einrollen, dann Wirbel für Wirbel aufrollen bis zur **Horizontalen**. Der Partner kontrolliert, dass man nicht zu hoch kommt.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.