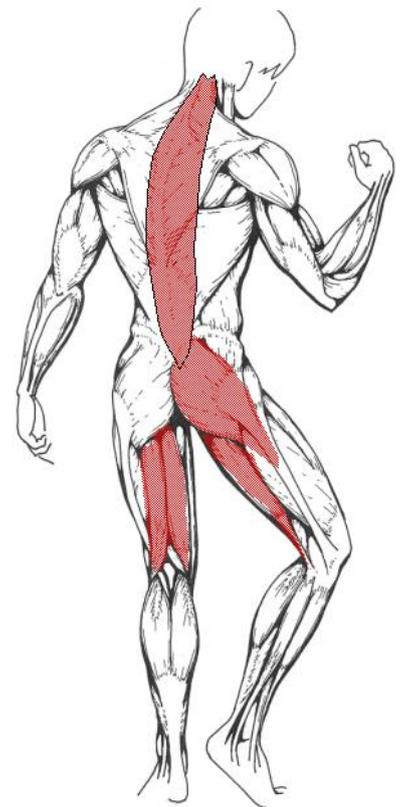


## Rückenstrecken auf Kasten mit Gurt

**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.