

## SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

### Folge 7: Rückenstreckung auf dem Pezziball

#### 1. Zielgruppe

Diese Übung für die Rückenstreckmuskulatur ist für Trainingseinsteiger, Fortgeschrittene und auch ältere Personen gut geeignet, da sie in sehr vielen Variationen und Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden kann.

Die einzige Schwierigkeit besteht in der labilen Unterlage durch den Pezziball. Als Voraussetzung sollte daher eine gute Stabilisations- und Koordinationsfähigkeit vorhanden sein.



#### 2. Bewegungsausführung

- Vor den Pezziball knien, Fußspitzen aufstellen
- Hüfte und Bauchbereich auf den Ball ablegen, Oberkörper gerade halten
- Ellenbogen seitlich auf Höhe vom Kopf halten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Blick nach vorne

Aus der Ausgangsposition wird der Oberkörper mit geradem Rücken auf den Ball nach vorne abgelegt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Rumpfmuskulatur angespannt ist, die Ellenbogen außenrotiert und die Fußspitzen am Boden bleiben.

Aus der Endposition wird der Oberkörper ohne Schwung mit der Kraft der unteren

Rückenmuskulatur wieder nach oben gezogen, bis die Ausgangsposition erreicht ist.

#### 3. Belastungsnormative

- 2-4 Sätze mit 15-20 Wiederholungen

#### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Arme nur neben den Körper halten (kürzerer Hebel)
- Kleinere Bewegungen
- Nur statisch haltend

Intensitätssteigerung:

- Ellenbogen seitlich oder Arme über Kopf nach vorne strecken (längerer Hebel)
- Bewegungen so groß wie möglich

#### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen im unteren Bereich der Wirbelsäule
- akuten Hüftproblemen
- starkem Übergewicht
- Schwangerschaft

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (Is)