

## 8.Obere Bauchmuskulatur/Rücken/Schultergürtel/Arme



Geräte: Rolle und weiches blaues Kissen (oder Matte).  
**ASTE:** Hüftbreiter Kniestand, Knie-, Rücken- u. Armhaltung bilden in etwa einen rechten Winkel. Kissen (u. Knie) an den Beginn einer Bohle positionieren um die Anzahl der Platten als Maß für den Arbeitsweg (Intensität) angeben und vergleichen zu können. **5-7 Bohlen (ca. 70-100cm)** anfänglich



**ESTE:**  
Mit der Rolle **nach vorne** bis zur **5./6. Bohlenreihe** und wieder zurückrollen. Der Rücken bleibt gerade und stabil.  
**2-3 Sätze; 10-15 Wdhl.**



**ESTE:**  
**Übungssteigerung:**  
Mit der Rolle nach vorne bis zur **7.-10. Bohlenreihe** und wieder zurückrollen.  
Der Rücken bleibt gerade und stabil.