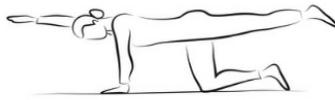


Übungen für einen starken Rücken



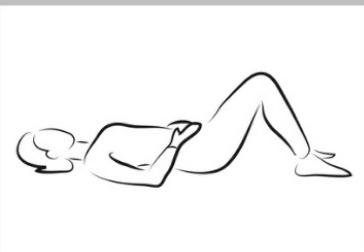
Den Vierfüßlerstand einnehmen und darauf achten, dass Handgelenke und Knie direkt unter den Schultern sind.



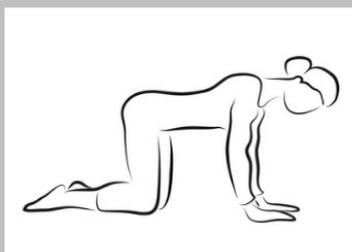
Einen Arm und das entgegengesetzte Bein heben. Zehn Sekunden halten dann die Seite wechseln. Während der Übung nicht ins Hohlkreuz fallen. 3 Wiederholungen



Erneut Vierfüßlerstand einnehmen. Nachspüren.



Auf den Rücken legen. Knie aufstellen. Unteren Rücken in den Boden drücken. Zehn Sekunden halten. 3 Wiederholungen



Erneut Vierfüßlerstand einnehmen. Nachspüren.



Rücken nach oben zu einem Katzenbuckel wölben. Etwa zehn Sekunden halten. 3 Wiederholungen



Po anheben. Zehn Sekunden halten. Die Kraft nicht aus den Beinen, sondern aus dem Rücken nehmen. 3 Wiederholungen



Erneut auf den Rücken legen. Nachspüren



Wichtige Hinweise: Führen Sie die Übungen nur aus, wenn Sie dabei keine Schmerzen haben. Halten Sie zudem Ihren gesamten Körper bei jeder Übung in Spannung.