

# Kräftigung Rückenstrecker im Stehen

WANNN

Allgemeine Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, verbessert Aufrichtung, Körperbalance und die Atmung.

3-6mal ca. 10 bis 20 Sekunden halten.



## Ausgangsstellung & Ausführung

Aufrechter Stand. Arme nach oben strecken, dabei zeigen die Daumen nach hinten. Schultern nicht hochziehen. Brustbein ist angehoben.

Nun das Gesäß nach hinten schieben, als würde man sich auf einen Stuhl setzen. Nur so tief gehen, wie der Oberkörper aufrecht gehalten werden kann.

## Varianten

Füße mehr oder weniger weit entfernt aufsetzen.

## Wichtig

Knie nicht über die Fußspitzen nach vorne schieben. Kopf steht in Verlängerung der Halswirbelsäule, Blick folgt der Nasenspitze.