

3. Übung - Wirbelsäulen Kräftigung

Zur Stärkung von Rücken, Schultergürtel, Bauchmuskulatur

Beschreibung:

stabiler Sitz auf Ball oder Sessel | rechtwinkelige Beugung der Beine mit leichtem Druck gegen den Boden | Arme über den Kopf mit Druck gegen den Softball | langsame Beugung des Oberkörpers mit geradem Rücken und angehobenen Armen | dann wieder die Ausgangsposition zurück

3 x 15 bis 20 Wiederholungen

