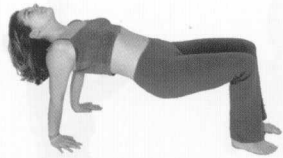
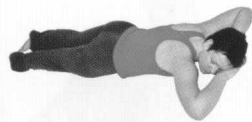


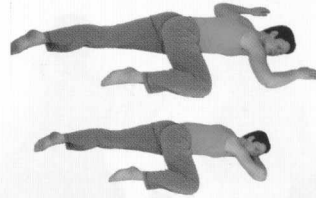
## 7a. Übungen zur Stärkung der Rückenmuskeln



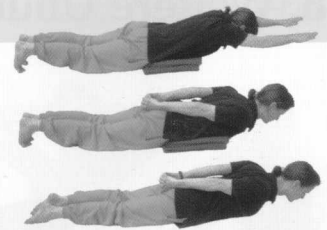
7.1. **Schiefe Ebene:** Auf den Boden setzen. Hände hinter das Gesäß. Einatmen, Hüften heben. 10 - 30 Sek. halten. 1-3 Mal wiederholen.



7.2. **Bauchentspannungslage:** Auf den Bauch legen, Kissen mit den Händen machen, Kopf zur Seite legen, große Zehen berühren sich, Fersen fallen auseinander.



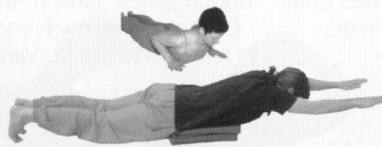
7.3. **Bauchentspannungslage:** Rechtes Knie angezogen, rechte Hand unter linke Wange. Linken Arm neben Körper legen.



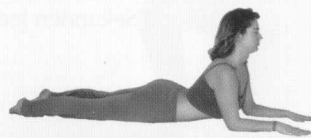
7.4. **Kobra Vorübung:** Auf den Bauch legen. Hände hinter dem Gesäß falten. Einatmen, Kopf heben, Brustkorb heben. Eventuell wiederholen. Variationen: Decke unter den Bauch, Füße aufstellen. Arme ausstrecken.



7.5. **Kobra Vorübung:** Wie 7.4., aber Hände hinter dem Kopf. Stärkt die Rückenmuskeln noch mehr als 7.4.



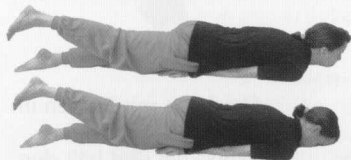
7.6. **Kobra:** Hände unter die Schultern, Handflächen am Boden. Kopf und Brustkorb heben, Gesäß anspannen, mit Händen etwas unterstützen. Variation: Hände etwas heben.



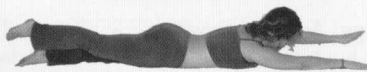
7.7. **Sphinx:** Stärkt die obere Rückenmuskulatur. Ellbogen auf den Boden. Schulterblätter zusammenziehen.



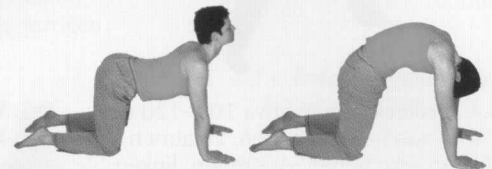
7.8. **Vogel:** Arme nach hinten ausstrecken. Kopf, Hände und Beine heben. 1 - 3 Mal wiederholen.



7.9. **Halbe Heuschrecke:** Arme unter den Körper geben. Kinn oder Stirn auf dem Boden. Rechtes Bein heben. Linkes Bein entspannt lassen, Hüften nicht verdrehen. 10 - 20 Sek. halten. Wechseln.



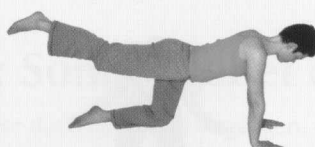
7.10. **Diagonales Boot:** Linken Arm und rechtes Bein heben, Kopf leicht heben, Hals gerade lassen. Wechseln.



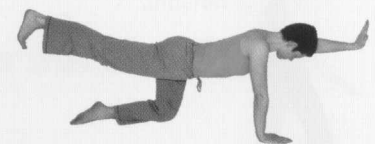
7.11. **Katze:** Vierfüßlerstand. Ausatmen, Lendenwirbelsäule hoch schieben, Kinn zur Brust. Einatmen, Brustkorb senken, Kopf heben. 6 - 12 Mal.



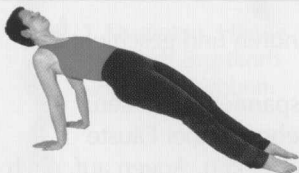
7.12. **Katze:** Vierfüßlerstand. Ausatmen, rechtes Knie zur Stirn bringen. Einatmen, Kopf heben, Bein nach hinten ausstrecken, leicht heben. 6x mit rechtem Bein. Dann 6x mit linkem Bein.



7.13. **Diagonale Katze:** Rechtes Bein und linken Arm parallel zum Boden heben. 10 - 20 Sekunden lang halten. Wechseln. Variation: Handfläche, Schädeldecke und Fußsohle lotrecht halten.



## 7b. Forderndere Übungen zur Stärkung der Rückenmuskeln



7.14. **Schiefe Ebene:** Becken heben, so dass der ganze Körper eine gerade Linie bildet.



7.15. **Kobra Variation:** Gewicht auf die Hände (z.B. Kissen), dabei die Füße auf dem Boden festhalten (z.B. durch Partner oder Füße unter Heizung bzw. Schrank) oder Füße gegen die Wand drücken.



7.16. **Boot:** Beide Beine, beide Arme und den Kopf heben. Für Fortgeschrittenere: Gewichte auf Füße und Hände...



7.17. **Ganze Heuschrecke:** Beide Beine heben. 10 - 20 Sek. halten. Eventuell wiederholen.



7.18. **Heuschrecke Variation:** Decke unter die Hüften und Bauch, um das Kreuz gerade zu halten



7.19. **Heuschrecke Variation:** Stirn auf den Boden, um den Nacken gerade zu halten.



7.20. **Heuschrecke Variation:** Gewicht (z.B. Kissen) auf die Füße.