



Link zur Anleitung

## Bauch- & Rücken-FIT

**Ziel:** Rückenmuskulatur kräftigen

**Ausgangsposition:**

- Unteren Bauch und Becken in der Vertiefung des Baumstamms auflegen
- Füße bei leicht gebeugten oder gestreckten Knien auf die Trittpläche aufstellen oder Waden unter den Fußbalken platzieren
- Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten

Leicht



3 x 8-10 Wiederholungen

- Gebeugte Arme seitlich neben dem Kopf halten, Daumen zeigen nach oben
- Rücken bleibt gerade, Spannung aufbauen
- Arme langsam vor und zurück bewegen, dabei gleichmäßig atmen

Mittel



3 x 15-20 Sekunden

- Gestreckte Arme in einer Linie mit dem Körper halten
- Daumen zeigen nach oben, der Rücken ist gerade
- Wechselseitig kleine „Auf und Ab“-Bewegungen mit den Armen durchführen
- Gleichmäßige Atmung

Schwer



3 x 8-10 Wiederholungen

- Arme seitlich neben dem Kopf halten (Finger berühren die Ohren, Ellenbogen zeigen nach außen)
- Oberkörper langsam Richtung Boden absenken und wieder aufrichten, dabei den unteren Rücken beugen und strecken
- Beim Senken ausatmen, beim Aufrichten einatmen

**Hinweis:** Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken und überstrecken Sie nicht Ihre Wirbelsäule!

