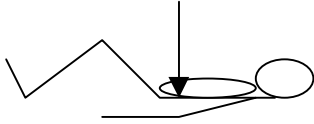



# RÜCKENTRAINING (ca. 10 min.):

Grundstellung:	1.	<b>LWS in Boden drücken</b> (kein Hohlkreuz!)
	2.	Langsames Becken kreisen links und rechts (LWS bleibt am Boden)
	3.	Beckenkreisen „liegende Acht“ (LWS bleibt am Boden)
	4.	LWS in Boden drücken. Zusätzlich Hände über dem Boden nach vorne schieben (beidseitig, links, rechts); leichte „Sit-up“-Bewegung
	5.	LWS in Boden drücken. Zusätzlich beide Hände in den Boden drücken
	6.	LWS in Boden drücken. Zusätzlich li./re. Hand und re./li. Ferse in den Boden drücken
	7.	Beine nach oben strecken und Gesäß und Beine mit den Bauchmuskeln hochheben und absenken.
Entspannungshaltung:	8.	<b>Bauch und Rücken entspannt</b> (kein Hohlkreuz!)
	9.	Beide Knie an Brust ziehen
	10.	Knie anziehen und loslassen (wippen); Kopf bleibt am Boden
	11.	<b>1 Bein ausstrecken</b> , anderes Knie zur Brust (beide Seiten)
	12.	1 Bein herziehen, dabei anderes Bein quer darüberlegen
Abschluß:	13.	<b>Aufstehen:</b> Oberkörper nach unten hängen. Knie leicht gebeugt und Brust auf Oberschenkel legen. Knie soweit es geht strecken.