Kräftigung für die Wirbelsäule

Tipps:

- → **Aktivierungsprogramm zum Aufwärmen**
- → **Anstrengungsempfinden (Borg) am Ende jeder Übung: 14 bis 16**
- → **Entlastungsübungen zwischen den Übungen und am Ende**

① Käfer




Notizen:

② Brücke




Notizen:

③ Seitlicher Rumpf




Variante:



④ Diagonaler Bauch




Notizen:

⑤ **Gerader Bauchmuskel - Variante a**





Notizen:

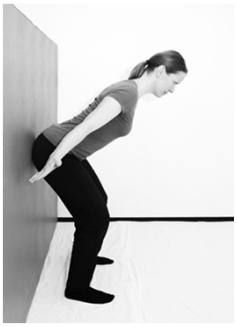
⑤ **Gerader Bauchmuskel - Variante b**





Notizen:

⑥ **Rückenstrecken Variante a**





⑥ **Rückenstrecken - Variante b**





⑦ **Stütz - Variante a**



Stütz - Variante b



Stütz - Variante c

