

Die beste Rücken Übung die es gibt ☺

	<p>1.</p>  <p>In Rückenlage das rechte Bein in Richtung linke Schulter beugen. Mit den Armen umfassen. Mindestens eine Minute halten.</p>	<p>2.</p>  <p>Rechtes Bein ablegen. Das linke Bein anstellen, Fuß neben rechtes Knie. Linkes Knie nach außen fallen lassen. Mindestens eine Minute halten.</p>
	<p>3.</p>  <p>In Rückenlage das linke Bein in Richtung rechte Schulter beugen. Mit den Armen umfassen. Mindestens eine Minute halten.</p>	<p>4.</p>  <p>linkes Bein ablegen. Das rechte Bein anstellen, Fuß neben linkes Knie. Rechtes Knie nach außen fallen lassen. Mindestens eine Minute halten.</p>
<p>Teil 2</p> <p>Je nach Lust und Laune ☺</p>	<p>5.</p>  <p>Aufstehen. Unterarme horizontal anwinkeln, Handflächen nach oben. Linker Oberschenkel leicht anheben und leicht nach außen drehen. Zehen in Richtung Kopf ziehen. Wackeln!!!</p>	<p>6.</p>  <p>Sobald der linke Fuß abgesetzt werden muss: Seitenwechsel. Wackeln nicht vergessen! Es ist erwünscht unsicher zu stehen, damit die Zwischenwirbelmuskulatur arbeitet.</p>