

# Die beste Rückenübung die es gibt 😊

1.



In Rückenlage das rechte Bein in Richtung linke Schulter beugen. Mit den Armen umfassen. Mindestens eine Minute halten.

2.



Rechtes Bein ablegen. Das linke Bein anstellen, Fuß neben rechtes Knie. Linkes Knie nach außen fallen lassen. Mindestens eine Minute halten.

3.



In Rückenlage das linke Bein in Richtung rechte Schulter beugen. Mit den Armen umfassen. Mindestens eine Minute halten.

4.



linkes Bein ablegen. Das rechte Bein anstellen, Fuß neben linkes Knie. Rechtes Knie nach außen fallen lassen. Mindestens eine Minute halten.

## Teil 2

Je nach Lust und Laune 😊

5.



Aufstehen. Unterarme horizontal anwinkeln, Handflächen nach oben. Linker Oberschenkel leicht anheben und leicht nach außen drehen. Zehen in Richtung Kopf ziehen. **Wackeln!!!**

6.



Sobald der linke Fuß abgesetzt werden muss: Seitenwechsel.  
**Wackeln nicht vergessen!**  
Es ist erwünscht unsicher zu stehen, damit die Zwischenwirbelmuskulatur arbeitet.