

## Rücken 7

### Ausgangsposition

Rückenlage gestreckt. Der Oberkörper wird auf den Unterarmen abgestützt, die Beine sind gestreckt. Die Fersen sollten festen Halt haben.

### Bewegung

Der Po wird angehoben, bis eine gerade Körperhaltung erkennbar ist. Dabei ist die gesamte Muskulatur angespannt. Kontakt zum Boden haben nur noch die Unterarme und die Fersen. Diese Haltung wird für mindestens 10 Sekunden gehalten.



### Variation

- Wie oben beschrieben wird die Endposition eingenommen. Dann wird jeweils ein Bein angehoben und für einige Sekunden gehalten.

**Vorsicht, Fehler vermeiden:** Der Po hängt nach unten. Die Körperhaltung ist dann nicht gerade, sondern gebeugt. Die Muskulatur ist zu wenig angespannt.