



Kräftigung der hinteren Kette

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, d. h. knien Sie sich auf alle Viere.

Halten Sie das Rückgrat in neutraler Position, ziehen Sie den Nabel Richtung Wirbelsäule. Nun führen Sie den linken Arm und das rechte Bein gleichförmig in die Horizontale. Es werden dabei alle hinten liegenden Muskeln gekräftigt.