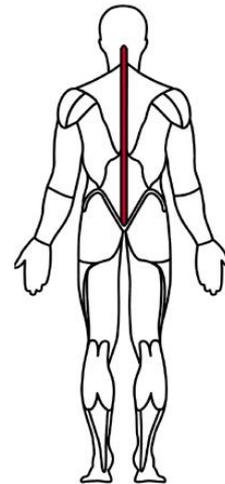


Stationskarte Lower-back (Rückenstrecker)



Foto: Horst Rudel



© HEINZ KETTLER GmbH & Co.KG

Grundposition

- Unterer Rücken (Becken und Lendenwirbelsäule) und Gesäß fest an das untere Polster drücken. Füße aufstellen.
- Oberes Polster so einstellen, dass es sich auf Höhe der Schulterblätter befindet.
- Bauchnabel nach innen ziehen.

Bewegungsausführung

- Den Oberkörper langsam gegen den Widerstand des oberen Polsters bis zur Senkrechten aufrollen.
- Anschließend langsam und kontrolliert nachgebend wieder zur Grundposition zurückbewegen.
- **Achtung:** Der untere Rücken muss während der gesamten Übungsausführung an das Polster gedrückt werden.

Beanspruchte Muskulatur

- Rückenstrecker (*Musculus erector spinae*)