

Paddeln

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen dich auf den Bauch. Nutze hierzu im besten Fall eine Gymnastikmatte. Lege die Arme langgestreckt nach vorne neben dem Kopf ab. Deine Fingerspitzen zeigen nach vorne.
2. Versuche nun, die Arme mit dem Oberkörper anzuheben, ebenso die gestreckten Beine. Der Blick geht weiter in Richtung Boden. Achte darauf, dass Sie den Kopf nicht überstrecken.

Variante:

(3-4) Wenn es Dir leichter fällt, kannst Du diese Übung auch mit hinter dem Kopf verschränkten Händen durchführen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rundrücken
- Skoliose

Ziel der Übung:

- Kräftigung des Rückenstreckers
- Kräftigung der schulterblattfixierenden Muskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur