

Allgemein kräftigende Grundübungen

Der Pelikan auf dem Boden

die ultimative Basic-Übung für einen starken Rücken und eine gute Körperhaltung



- Legen Sie sich auf den Bauch mit lang vorgestreckten Armen.
- Oberkörper leicht anheben, Blick nach unten, und nun bringen Sie Spannung in den Körper: Füße aufstellen, Knie strecken und Po fest zusammenpressen!
- Ausatmen ziehen Sie Ihre gebeugten Ellbogen weit hinter den Rücken und gleichzeitig die Schulterblätter nach innen zur Wirbelsäule.
- Halten und genießen Sie diese anstrengende Position für etwa 2 Sekunden und strecken Sie die Arme dann wieder lang vor. Eine wunderbare und effektive Rückenübung.

Aber Vorsicht: Es darf in der Lendenwirbelsäule nicht wehtun! Checken Sie, ob die Füße fest am Boden sind und der Kopf nur leicht angehoben ist.

Intensität:

Einsteiger: 1-2 Sätze, 8 – 10 Wiederholungen, 30 Sek. Pause

Fortgeschrittene: 2-3 Sätze, 10 – 15 Wiederholungen, 30 Sek. Pause – 1 Minute