

## Übungen

### Rücken: Brücke



Leicht = Beide Beine am Boden  
20 Sekunden halten



Mittel = Ein angehobenes, angewinkeltes Bein  
20 Sekunden pro Seite halten



Schwer = Ein angehobenes, gestrecktes Bein  
20 Sekunden pro Seite halten

Je 3 Sätze

### Beine: Wadenheber



Leicht = abwechselnd  
15 Wiederholungen / Seite



Mittel = Fersen gleichzeitig anheben  
15 Wiederholungen



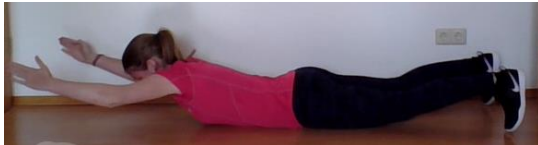
Schwer = auf einem Bein stehen und Ferse anheben  
15 Wiederholungen / Seite

Je 3 Sätze

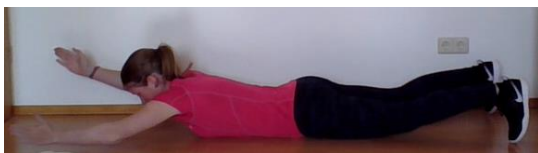
## Rücken: Bauchlage Arme heben



Leicht = Arm im Wechsel abheben  
10 Wiederholungen / Seite



Mittel = Beide Arme abheben  
10 Wiederholungen

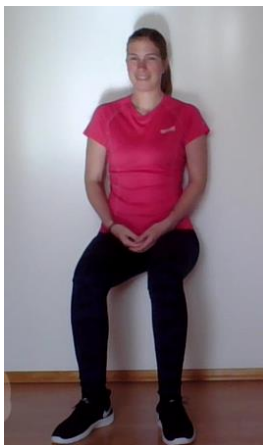


Schwer = kleine abwechselnde  
Hackbewegungen  
20 Sekunden

Je 3 Sätze

Hinweis: Zehenspitzen bleiben am Boden und Schultern weg von den Ohren

## Beine: Wandsitzen



Leicht = Wandsitzen > 90°  
30 Sekunden

Mittel = Wandsitzen 90°  
30 Sekunden

Schwer = Wandsitzen mit Bein anheben  
20 Sekunden pro Seite



Je 3 Sätze