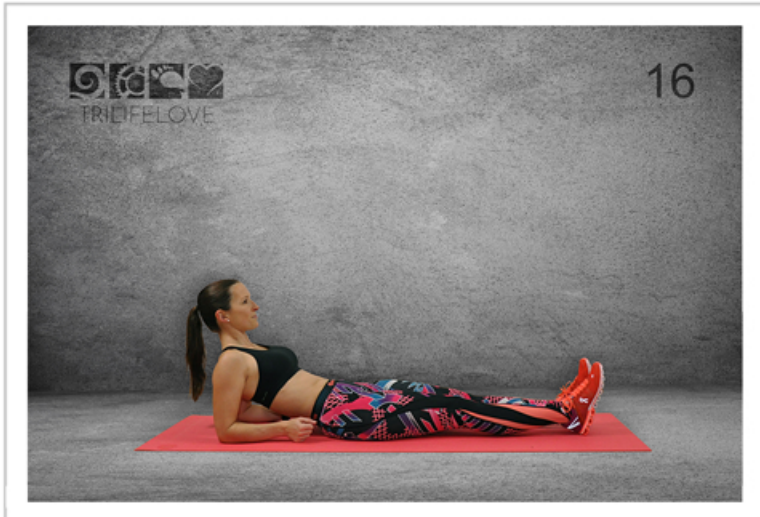


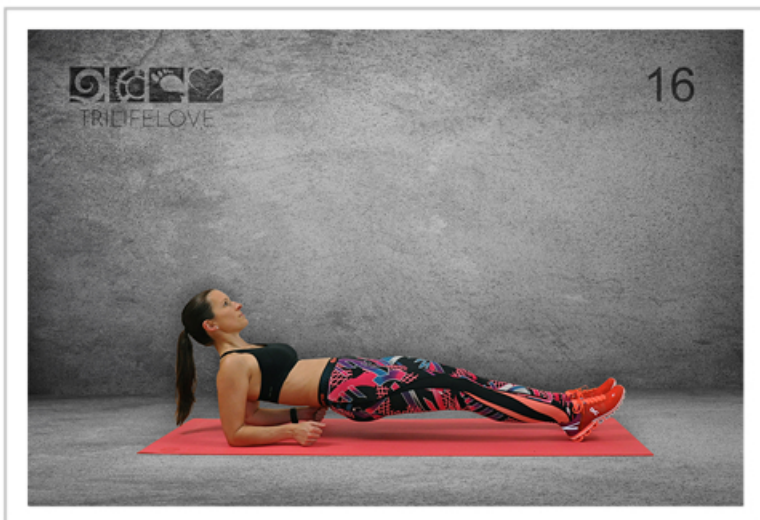
# 16. RÜCKENSTÜTZ

Muskelgruppe: Rückenstrecker, Gesäß



## Ausführung:

- Setzt euch hin.
- Stützt euch auf eure unterarme und streckt die Beine aus.
- Nun hebe das Gesäß an.



- Halte deinen Körper in einer Linie und vermeide ein absinken des Gesäß.
- Wer das ganze schwerer gestalten möchte, hebt noch abwechselnd die Beine an.

Haltet nun diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand).