

## Anheben und Senken des Oberkörpers im Kniestand

Körpermitte:

Rückenmuskulatur

Kniestand (Oberkörper leicht in Vorlage mit geradem Rücken), Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren, Oberkörper einrollen und zurück in die Ausgangsposition strecken.

**Achtung:**

Streckung bewusst im unteren Rücken beginnen und versuchen sich Wirbel für Wirbel aufzurollen/zu strecken, Gesäss nicht auf den Fersen abstützen.

**Erleichtern:**

Arme auf der Brust verschränkt; Position mit Oberkörper in leichter Vorlage halten.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht auf der Brust halten; Arme in Hochhalte (evtl. mit Zusatzgewicht).

