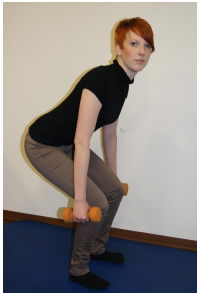


## LENDENWIRBELSÄULE

### Übungen mit Kurzhanteln (1 – 5 kg)

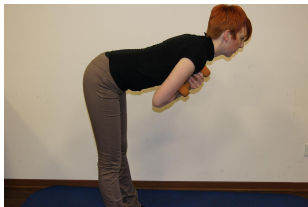
Führen Sie die Übungen 3 mal mit 10 Wiederholungen aus mit Pausen von etwa 30 Sek.

#### Squat



Sie halten die Hanteln in den Händen. Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Zehenspitzen zeigen gerade nach vorn. Nun beugen Sie die Knie indem Sie das Gesäß nach hinten-unten bringen. Hierbei dürfen die Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus nach vorn treten. Der Oberkörper ist aufgerichtet, das Gewicht liegt auf den Fersen.

#### Good morning



Sie stehen hüftbreit, die Zehenspitzen zeigen gerade nach vorn. Kreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust, so dass die Hanteln vor den Schultern liegen. Ihre Knie bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorn (ein Ziehen an der Oberschenkelrückseite ist normal). Im Anschluss wieder aufrichten. Während der gesamten Übung den Blick nach vorne halten.

#### Seitneigung



Sie stehen breitbeinig, die Zehenspitzen zeigen nach außen und die Knie sind deutlich gebeugt. Halten Sie die Hanteln neben den Schultern. Nun neigen Sie Ihren Oberkörper nach links und strecken gleichzeitig den rechten Arm nach oben links. Kommen Sie zurück zur Ausgangsposition und führen Sie die gleiche Bewegung nach rechts aus. Bei der Ausführung der Bewegungen bleiben Beine und Becken unbewegt.