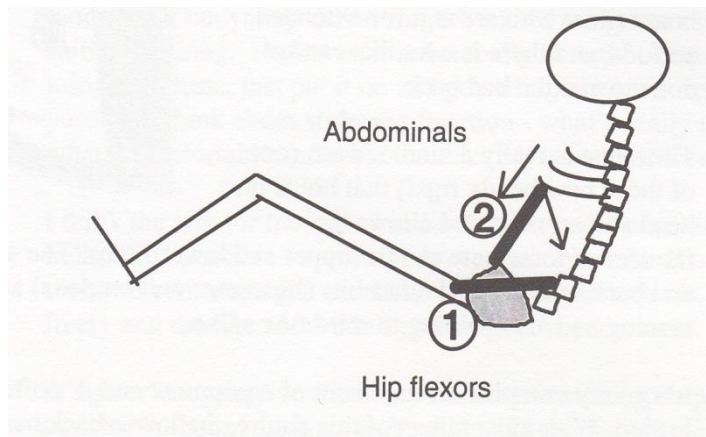
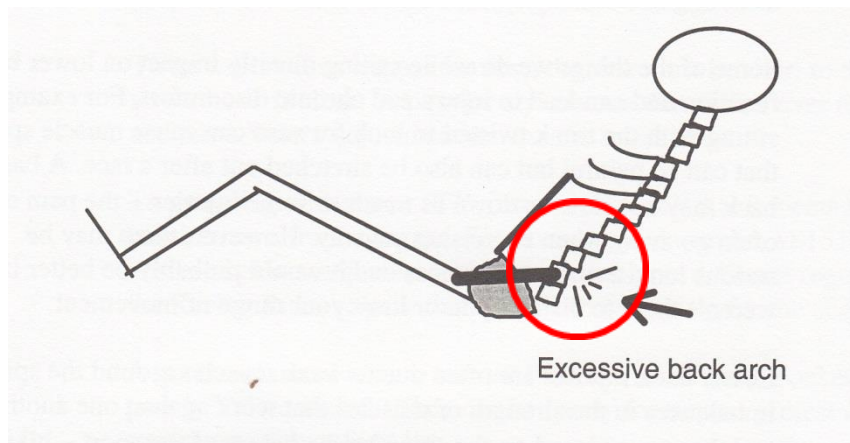


Rückenschmerzen

Warum durchtrainierte Bauchmuskeln wichtig sind.



Normales Ausreiten.



Zu starkes Biegen des Rückens. Diese Fehlhaltung führt zu Rückenschmerzen.

Übungen



1. Stretching der Hüft-
muskeln und des Quadrizepts:

spann die Bauchmuskeln an
und zieh dann den Fuss
langsam nach oben, bis
ein Ziehen zu spüren ist .

Übungen



2. Beckenmuskeln.

Lege dich mit gebeugten Knien auf den Rücken und Halte die Füße flach auf dem Boden. Drücke deinen Bauch nach unten gegen den Boden, ohne die Beine zu gebrauchen. Halten die Stellung für 5 bis 10 Sekunden.

Übungen



3. Knie zur Schulter.

Lege dich auf den Rücken, die Knie gebeugt und die Füße flach auf dem Boden. Fassen das rechte Knie und zieh es langsam in Richtung deiner Schulter. Halte die Position 5 bis 10 Sekunden. Wiederhole dann die Übung mit dem anderen Knie.

Übungen



4. Lege dich auf den Bauch, die Hände in der Nähe der Schultern, als wolltest Du Liegestützen machen. Drücke langsam deine Schultern nach oben und lass deine Hüften auf dem Boden, so dass sich der ganze Rücken durchbiegt. Wiederholen die Übung fünfmal.