

**Name:** Rückenstrecker  
**Kategorie:** Kräftigung / Stabilisation  
**Übungs-ID:** KS-05



### Übungsbeschreibung:

Aus dem Vierfüßlerstand werden der linke Arm und das rechte Bein nach vorne bzw. hinten vom Rumpf weggestreckt (1) und anschließend unter dem Rumpf wieder zusammengeführt (2), wobei sich Ellbogen und Knie berühren. Ohne abzusetzen werden sie erneut vom Rumpf weggestreckt. Diesen Vorgang 10-20-mal wiederholen – anschließend Seite wechseln.