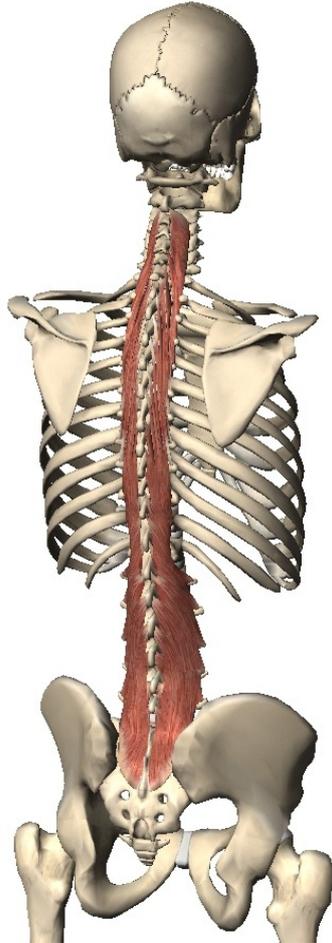


Rückenstrecker Muskel (Erector Spinae)



Der Erector Spinae besteht aus zahlreichen kleinen und grösseren Muskeln entlang der ganzen Wirbelsäule von Halswirbel bis Kreuzbein.

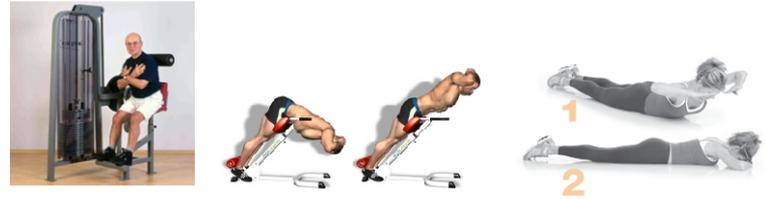
Die ganz kleinen Muskeln verlaufen von Wirbel zu Wirbel, die Grösseren laufen über mehrere Wirbel.

Bewegung:

- Aufrichten & Stabilisieren der Wirbelsäule

Übung für Einsteiger:

auf die Zehen stellen vom Boden od. Stufe aus
-> mit od. ohne Zusatzgewicht/ein- od. zweibeinig



Je weiter vorne die Arme, desto intensiver

Übung für Fortgeschrittene:



Kreuzheben: eine gute Körperhaltung ist zwingend