

## Backextensions im Stand

- ASTE:**
- hüftbreiter Stand mit vorgeneigtem Rumpf (Kniebeuge)
  - Bauchspannung + gerader Rücken
  - Hände überkreuzt auf den Schultern
- ESTE:**
- Wirbel für Wirbel einrollen
  - Oberkörper anheben in ASTE
- Alternativ:**
- Statisch mit Flexibar auf Bosuball
  - Erschwerung mit Theraband/Kurzhandelscheibe etc.

