

## Prok -- Bogen - stärkt den Rücken



Legen Sie sich auf den Bauch und beugen Sie die Knie, bis Sie Ihre Fußgelenke von außen greifen können. Die Arme sind gestreckt, die Knie hüftbreit auseinander. Heben Sie beim Einatmen den Oberkörper ein wenig an und richten den Blick nach vorne. Atmen Sie aus und versuchen Sie, auch die Knie und Oberschenkel von der Matte zu lösen. Legen Sie sich nach einigen Atemzügen wieder auf den Bauch und entspannen Sie sich.