

Seitliche Rückenmuskulatur



Zu beachten:

- Oberkörper im ganzen drehen
- Beine liegen gerade

Drehdehnlage

Zu beachten:

- Schulter nicht vom Boden abheben



Sie haben noch Fragen?

Wir helfen ihnen gerne weiter.



Kontakt

Greger Dominik BSC (NL)^{[SEP][SEP]}

Dr.-Friedrich-Flick-Str. 1 ^[SEP]

93158 Teublitz^{[SEP][SEP]}

Tel.: 09471 / 60 50 496

Fax: 09471 / 60 50 497^{[SEP][SEP]}

Mail: info@physiolounge-greger.de^[SEP]

Website: www.physiolounge-greger.de



8 Übungen für ihren Rücken



8 Übungen für einen starken Rücken



Sie haben Rückenschmerzen und wollen etwas dagegen tun?

Dann fangen Sie doch sofort damit an!

Versuchen Sie dieses Übungsprogramm 2-3 pro Woche durchzuführen.

Unterarmstütz



Zu beachten:

- Ganzkörperspannung
- Rücken gerade halten

Unterer Rücken



Zu beachten:

- Beine und Arme strecken

Seitstütz



Zu beachten:

- Ganzkörperspannung
- Körper bildet eine Linie

Situps



Zu beachten:

- Nacken bleibt gerade
- Blickrichtung Decke

Kobra



Zu beachten:

- Arme schulterbreit positionieren
- Kopf nach hinten strecken

Vierfüßler Diagonal



Zu beachten:

- Rücken bleibt stabil
- Ellbogen und Kniee zusammen

