

Unterer Rücken



Zu beachten:

- Ganzkörperspannung
- *Is Variante:* Arme und Beine

Drehdehnlage

Zu beachten:

- Schulter nicht vom Boden abheben
- Dehnung 15-30 Sekunden halten



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

Übungen für ihren Rücken



Zu Beachten beim Nachmachen

Es ist wichtig beim trainieren dieser Übungen sowohl eine rutschfeste Unterlage zu benutzen, als auch bequeme sportliche Kleidung zu tragen. Auch sollten alle Übungen in mehreren Serien ausgeführt werden.



8 Übungen für einen starken Rücken



Brücke



Situps



Zu beachten:

- Kopf in Blickrichtung Decke

Seitliche Rückenmuskulatur



Zu beachten:

- berkörper im ganzen drehen

Mobilisation der LWS



Zu beachten:

- Kopf in Blickrichtung Decke

Vierfüßler Diagonal



Zu beachten:

- Beine und Arme

Seitliche Rumpfmuskulatur



Variante



Zu beachten:

- Seitneigung um die Längsachse durchführen