

Rückentraining Covid 19

Rückentraining

Beine anheben in Bauchlage	15 WH	3 Sätze
Oberkörper anheben in Bauchlage	20 WH	3 Sätze
Holzhackenl in Bauchlage bei gestreckten Armen	15 WH / li+re	3 Sätze
Beckenlift einbeinig auf erhöhter Standfläche (Stockerl/Sessel/Ball	15 WH / li+re	3 Sätze
Blank reverse ein Bein abheben	15 WH / li+re	3 Sätze

Bei allen Übungen in Bauchlage bleibt der Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule

Die Übungen werden mit möglichst großer Bewegungsamplitude durchgeführt

Alle Bewegungen werden zügig, aber kontrolliert durchgeführt – NICHT RUCKARTIG