

Handout Rückenfit



Crunches, gerade BM



Gerade Bauchmuskeln



Schräge Bauchmuskeln



Schräge Bauchmuskeln



B-Biceps, Rücken,



B-Biceps, Rücken



Rückenstrecker



Rückenstrecker



Hacken, 3x30 Sek.



Vierfüßler

Übungen bitte langsam und korrekt ausführen. Bei Belastung ausatmen, in der Entlastungsphase einatmen.

Die Bewegungsgeschwindigkeit bitte der Atmung anpassen.

Und jetzt viel Spaß beim Training. Am besten 2 mal pro Woche, ca. 15-20 Min.