

Name: KUVB
Date: 10/07/2022 05:48 PM
Program: Rücken Akut



1 Kotzende Katze

5 x 10 Seconds

Resistance: Beide Übungen 3xWoc...

Rest Interval: 10 seconds

Exercise Note:

Ausgangsstellung: Vierfüßler Stand, Katzenbuckel machen, Kopf nach unten. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen



2 Beckenheben

5 x 10 Seconds

Resistance: Beide Übungen 3xWoc...

Rest Interval: 10 seconds

Exercise Note:

Auf den Rücken legen, Bauchnabel zur WBS ziehen und das Becken anheben. Popo anspannen und halten