



1

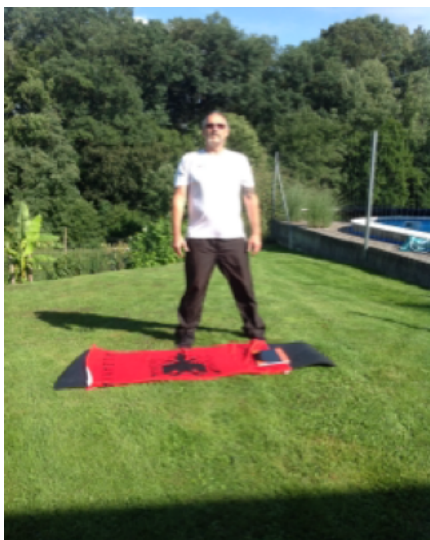
Kopf drehen (nein sagen)

10

Resistance: Zeitlupe

Exercise Note:

Langsam und kontrolliert ausführen



2

Kopf bewegen (ja sagen)

10

Resistance: Zeitlupe

Exercise Note:

Langsame Ausführung
Achtung!!!!
Keine Überstreckung in den Nacken



3

Schulter kreisen

4

Resistance: langsam



4

Schulter kreisen

8

Resistance: schnell



5

Hände gegenläufig zusammenführen

4

Resistance: langsam

Exercise Note:

Hände gegenläufig und abwechselnd hinter dem Rücken zusammenführen



6

Hände gegenläufig zusammenführen

8

Resistance: schnell

Exercise Note:

Hände gegenläufig und abwechselnd hinter dem Rücken zusammenführen



7

Oberkörper drehen

8

Resistance: nur Oberkörper drehen

Exercise Note:

Hände vor der Brust verschränken



8

Oberkörper drehen

8

Resistance: Oberkörper mit Hüfte d...

Exercise Note:

Hände vor der Brust verschränken



9

Oberkörper drehen

8

Resistance: Oberkörper ganz eindr...

Exercise Note:

Hände vor der Brust verschränken



10

Kniebeuge

8

Resistance: Hüftbreiter Stand

Exercise Note:

Langsam und kontrolliert ausführen

Name: KUVB
Date: 10/07/2022 05:49 PM
Program: Rückenprävention Ritual Mobilisation



11 Ausfallschritt nach hinten

8

Resistance: rechts

Exercise Note:

Großer Schritt nach hinten, gestrecktes Bein, kontrolliert ausführen.
Knie muss nicht zum Boden.



12 Ausfallschritt nach hinten

8

Resistance: links

Exercise Note:

Großer Schritt nach hinten, gestrecktes Bein, kontrolliert ausführen.
Knie muss nicht zum Boden.



13 Ausfallschritt nach hinten mit Oberkö...

8

Resistance: rechts

Exercise Note:

Großer Schritt nach hinten, gestrecktes Bein, kontrolliert ausführen.
Knie muss nicht zum Boden.
Hände vor der Brust verschränken und den Oberkörper zum Aufgestellten Bein drehen.



14 Ausfallschritt nach hinten mit Oberkö...

8

Resistance: links

Exercise Note:

Großer Schritt nach hinten, gestrecktes Bein, kontrolliert ausführen.
Knie muss nicht zum Boden.
Hände vor der Brust verschränken und den Oberkörper zum Aufgestellten Bein drehen.

Powered by

