

Rückenschulkurs - Physiotherapie Ines Beger

1. Seitarmstütz

Variante: A



Seitlich liegen, mit den Armen stützen und das obere Bein anheben

Variante: B



Hüfte wird mit angehoben

Variante: C



Der Arm wird auch angehoben

2. Unterarmstütz



Arme stützen den Oberkörper, der wie eine Gerade verläuft

3. Vereinfachter Liegestütz



Schulter und Kniegelenke bilden eine Gerade

4. Paddelübung



Die Beine werden abgehoben, um eine Aufwärts- und Abwärtsbewegung zu machen, während die Arme eine Kraubewegung durchführen

5. Hüftübung



Hüfte auf- und ab bewegen

Beine aufgestellt, auf dem Rücken liegen und die

6. Kniebeuge



Ohren

Beim Beugen der Kniegelenke gehen die Arme gestreckt nach oben zu den