

dmmt.
Physiotherapie
Workout



Kräftigung Rücken

Superman

- ▶ Ausgangsposition: Bauchlage, Arme und Beine gestreckt
- ▶ Durchführung: Arme, Beine und Brustkorb vom Untergrund abheben, kurz halten und wieder kontrolliert absenken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

| Parameter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------------|--------------------------|--------------------------|
| Wiederholungen | 15-20 | |
| Serien | 3-4 | |
| Pause | 1 Minute | |
| Anmerkungen: | _____ | |
| | _____ | |



Kreuzheben/ Dead Lift

- ▶ Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand, Knie und Hüfte gebeugt, mit gerader Wirbelsäule nach vorne neigen, Langhantel auf Höhe des Mittelfußes
- ▶ Durchführung: Knie und Hüfte strecken, Langhantel heben, Arme gestreckt lassen, Wirbelsäule bleibt gerade
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

| Parameter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------------|--------------------------|--------------------------|
| Wiederholungen | 15-20 | |
| Serien | 3-4 | |
| Pause | 1 Minute | |
| Anmerkungen: | _____ | |
| | _____ | |



Good Morning

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Knie leicht gebeugt, ggf. Langhantel/ Stab auf den Schultern (ansonsten Arme vor Brust verschränken)
- ▶ Durchführung: Hüfte beugen und mit Oberkörper nach vorne neigen und dann wieder zurück
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker

| Parameter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------------|--------------------------|--------------------------|
| Wiederholungen | 15-20 | |
| Serien | 3-4 | |
| Pause | 1 Minute | |
| Anmerkungen: | _____ | |
| | _____ | |

