

KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR

Dynamische Stabilisation

Globale MOBILISATOREN der LWS / BWS / HWS



M. latissimus dorsi

Rowing - Tube

20 Wiederholungen

3 Serien

P

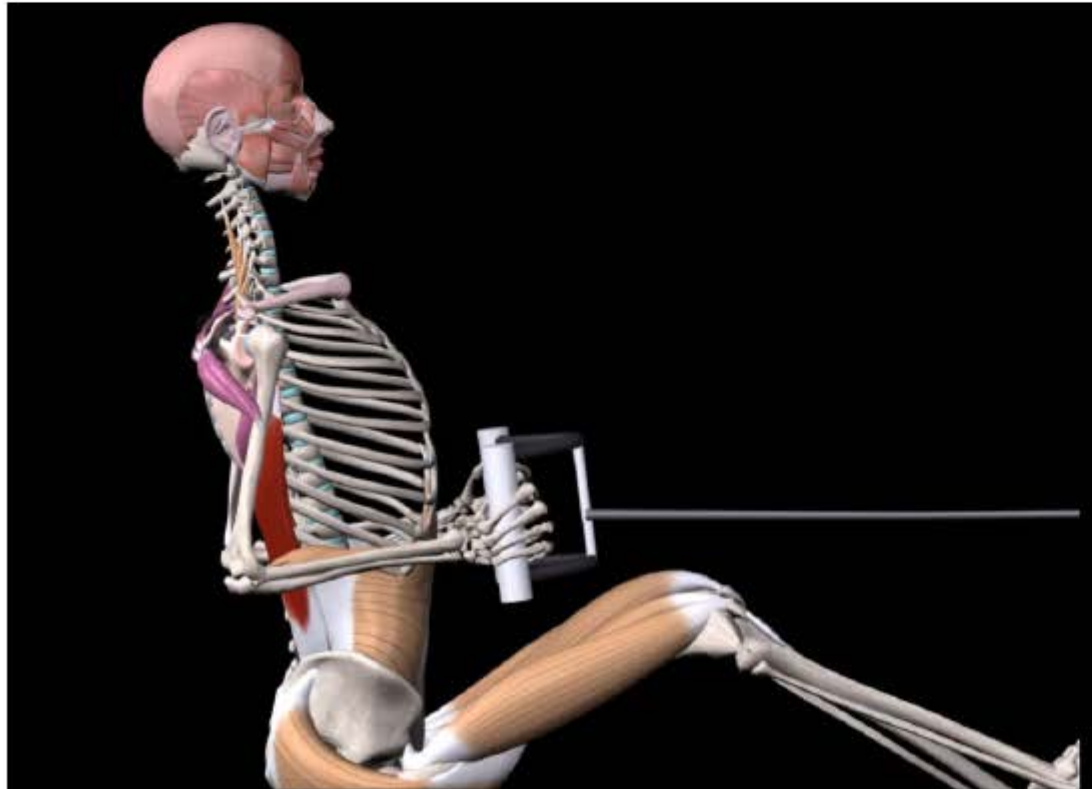
R

A

X

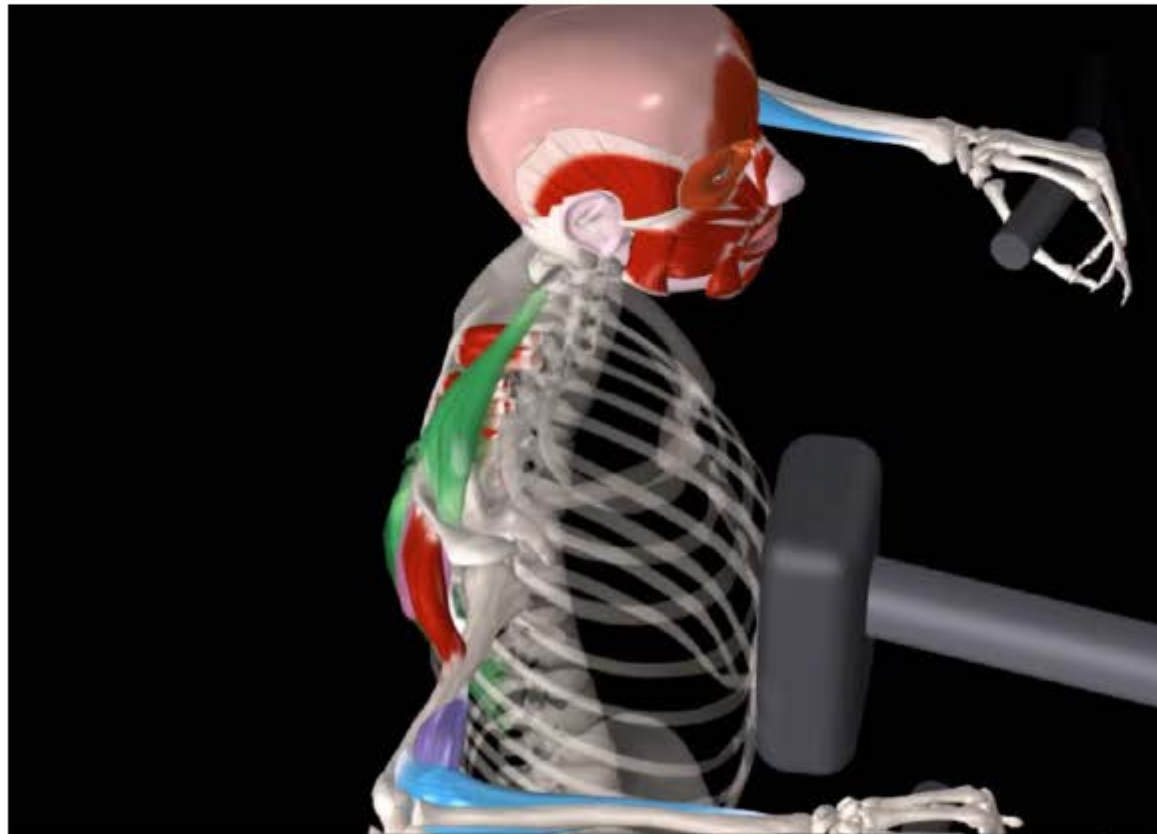
I

S



KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR

Dynamische Stabilisation
Globale MOBILISATOREN der LWS / BWS / HWS



Butterfly reverse

20 Wiederholungen
3 Serien

P

R

A

X

I

S

KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR

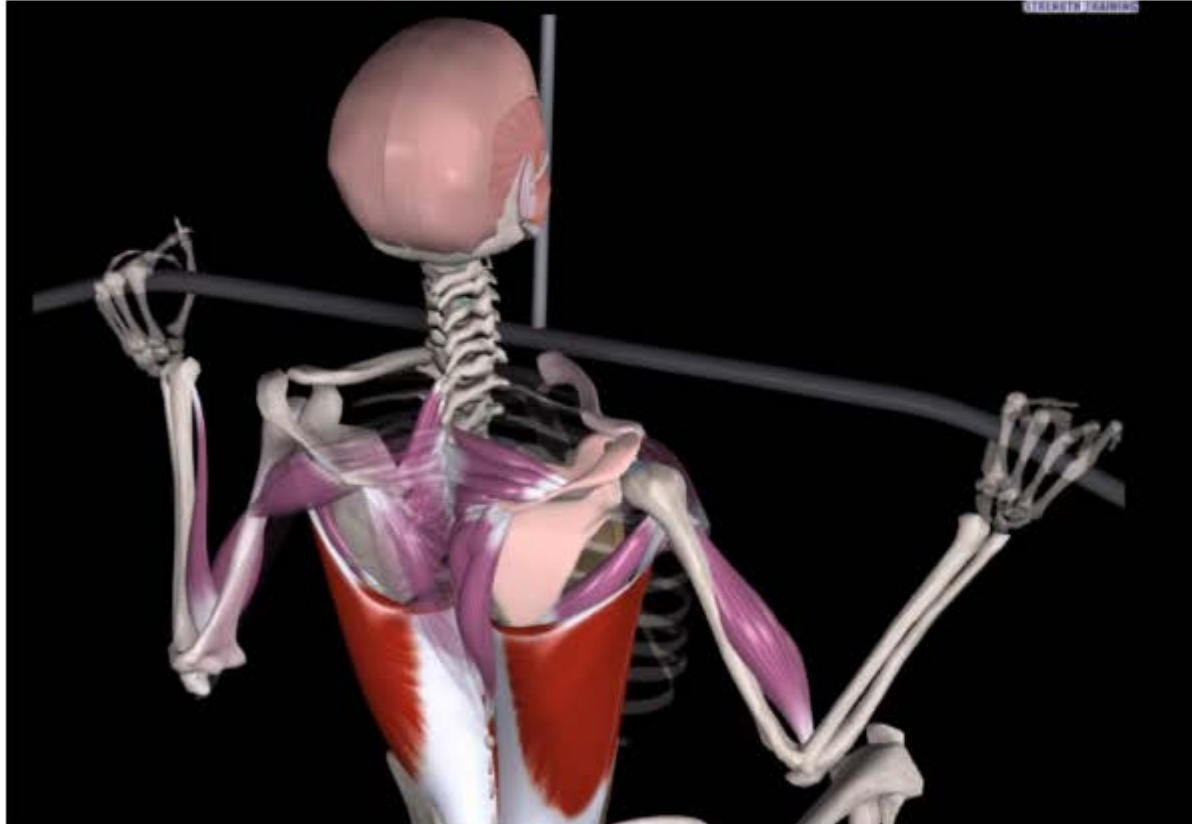
Dynamische Stabilisation

Globale MOBILISATOREN der LWS / BWS / HWS



Lat Zug

20 Wiederholungen
3 Serien



P

R

A

X

I

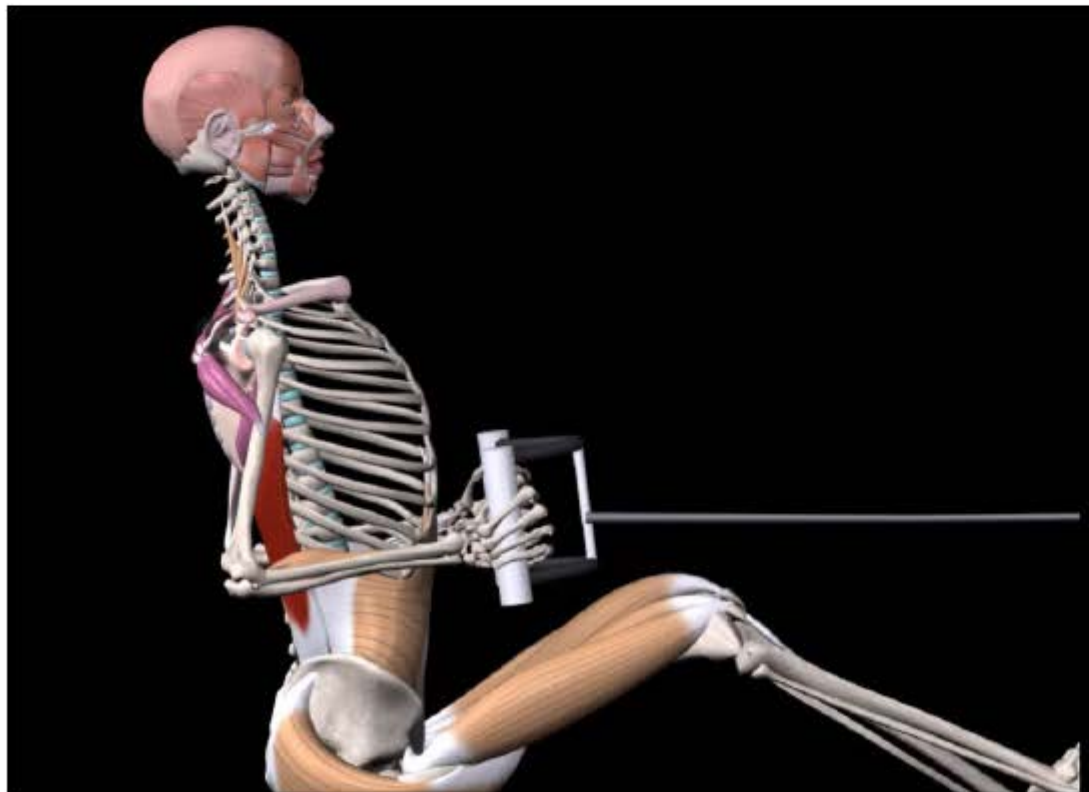
S

KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR

Dynamische Stabilisation
Globale MOBILISATOREN der LWS / BWS / HWS



M. latissimus dorsi



Rowing - Tube

20 Wiederholungen
3 Serien

P

R

A

X

I

S

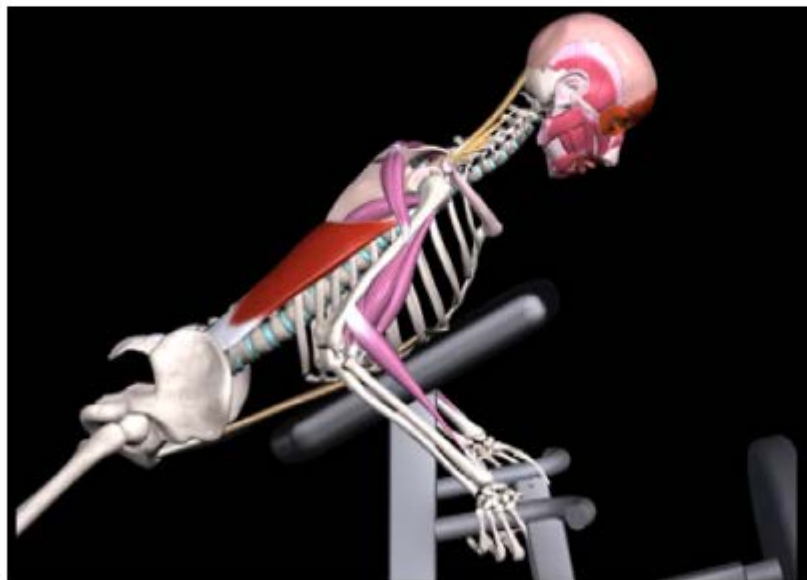
KURS ZUR KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULENSTABILISIERENDER MUSKULATUR

Dynamische Stabilisation

Globale MOBILISATOREN der LWS / BWS / HWS



M. latissimus dorsi



Rowing

20 Wiederholungen

3 Serien

P

R

A

X

I

S