

Rückentrainer

HIP-HINGE OT774p

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

QR-Code mit dem Smartphone abscannen,
Übungen anschauen und direkt loslegen!



1. Übung für die Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Das Oberschenkelpolster in der entsprechenden Höhe auswählen. Beide Füße auf der Bodenplatte hüftbreit positionieren. Die Ferse liegt an der Fußleiste. Der Oberschenkel soll am Polster anliegen und das Becken frei beweglich bleiben. Der Trainierende steht aufrecht mit leicht gebeugten Beinen. Die gestreckten Arme werden über dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung: Langsames Senken und Heben des Oberkörpers durch Hüftbeugen – und Hüftstrecken.

Wirkung: Rücken – und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition