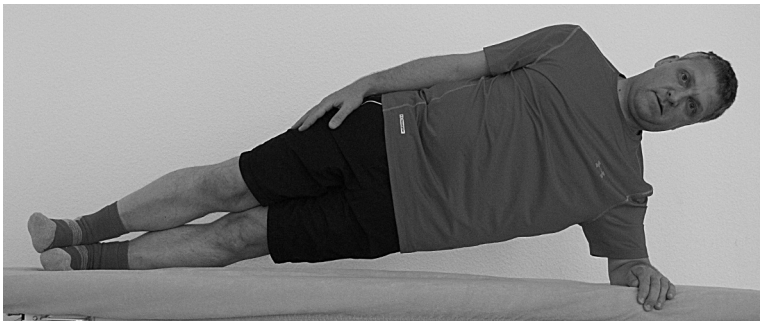
Rücken- und Bauchmuskulatur (Kräftigung, Basisübungen)

Bitte nur nach individueller Einweisung durchführen.

Heilpraktiker Ralf Welti
Physiotherapeut
www.RalfWelti.de
www.PostFascialTechnik.de
© 11/2014 Ralf Welti

1. Brücke in Rückenlage.



2. Brücke in Seitenlage.

3. Brücke in Bauchlage.

4. Rückenlage, eine Auflagefläche.

5. Bauchlage, eine Auflagefläche.