Schlingen

Rückenzentrum
Am Markgrafenpark
Tagesklinik | Praxen | Prävention

① **Ruderzug I (beidarmig)**



② **"Superman"**



Variante



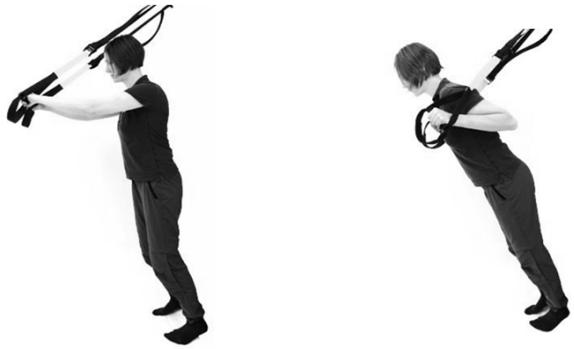
③ **Kniebeuge**



Erweiterung



④ **Liegestütze**



⑤ **Seitstütz**



Schlingen

Rückenzentrum
Am Markgrafenpark
Tagesklinik | Praxen | Prävention

⑥ **Ruderzug II (einarmig)**



Steigerung: mit Oberkörperdrehung



⑦ **Armbeugen**



⑧ **Armstrecken**



⑨ **Brücke**



Erweiterung



⑩ **Plank**

