

MARC LECHLER | DR. CHRISTIAN MATHONIA

DEIN GESÜNDER UND STARKER RÜCKEN

DIE BESTEN ÜBUNGEN & WORKOUTS FÜR JEDES FITNESS-LEVEL

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Beginn Easy Außenrotation Hüfte	00:03:13
3	Dynamische Dehnung Oberschenkelrückseite	00:06:56
4	Aktive Quadricepsdehnung in Seitlage	00:09:38
5	Wallslide in Rücklage	00:13:38
6	Aufrichtung Bridging	00:15:42
7	Vierfüßler Armheben	00:17:43
8	Kniebeuge Einfach	00:21:16
9	Gummiband Hände	00:24:27
10	Superman Arme rudern	00:26:13
11	Beginn Mittel Seitstütz Oberschenkel ARO	00:27:41
12	Beine 90 Grad Winkel Drehung	00:30:39
13	Pretzel Einfach	00:33:17
14	Hüftbeugerdehnung im Halbkniestand	00:37:11
15	Statische Brücke mit Beinheben	00:41:25
16	Unterarmstütz mit Beinheben	00:43:20
17	Schrittkniebeuge	00:44:40

MARC LECHLER | DR. CHRISTIAN MATHONIA

DEIN GESÜNDER UND STARKER RÜCKEN

DIE BESTEN ÜBUNGEN & WORKOUTS FÜR JEDES FITNESS-LEVEL

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
18	T-Stabi	00:47:27
19	Diagonale	00:49:10
20	Beginn Schwer Sidewalk	00:50:50
21	Handwalk	00:52:34
22	Standwaage	00:55:30
23	Pretzl Schwierig	00:58:25
24	Einbeiniges Beckenheben	01:01:03
25	Frontplank mit Armheben	01:03:30
26	Kniebeuge mit Ausfallschritt	01:05:04
27	VT-Stabi	01:07:20
28	Liegestütz	01:08:37
29	Beginn Workouts Easy	01:09:39
30	Beginn Workouts Mittel	01:31:46
31	Beginn Workouts Schwer	01:57:56
32	Autofahrer Workout	02:19:51
33	Die Gefahren des Sitzens	02:29:50
34	Bonus: Dr. Mathonia	02:39:13