

FIT IN 5 MINUTEN

# Rückentraining für jeden Tag

# Rückentraining für jeden Tag

## Grundlagen 4

Minimaler Aufwand, maximaler Erfolg	4
Kleine Anatomiekunde	5
Allgemeine Trainingstipps	12

## Übungen 18

Bevor Sie loslegen	18
Powerzentrum	20
Rücken, Po & Hüfte	24
Body-Turn	28
Körperbalance	32
Körperseiten-Duo	36
Schulter-Arm-Kräftigung	40
Bauch- und Hüftpower	44
Multiprogramm	48
Stretch-Einheit	52
Schräge Sache	56
Titanentraining	60
Drehen & Dehnen	64
Allround-Paket	68
Mobiler Rücken	72
Harmonie	76
Gezielt trainieren	80