



Folge uns auf Instagram:
www.instagram.com/vitrea_rehasentrum_luebeck



Ihr Weg zu uns

Einfach QR-Code scannen und direkt zur Navigation wechseln.

VITREA Rehasentrum Lübeck

Konrad-Adenauer-Straße 4
 23558 Lübeck

T +49 451 399-390
 F +49 451 399-3930

rzhl.empfang@vitrea-gesundheit.de
www.vitrea-gesundheit.de/luebeck

IMPRESSUM
 Verleger: VITREA Rehasentrum Lübeck GmbH
 Konrad-Adenauer-Straße 4, 23558 Lübeck
 Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul

Squats



Squats in Schrittstellung

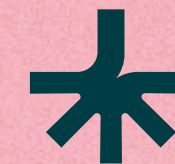


Abduktorentraining



Einfache Übungen
 für Ihre tägliche Gesundheit.
 Machen Sie mit!

**Kraftübungen
 für zu Hause**



Stärker als gestern.

Morgens Reha, abends zu Hause

Für ein gesundheitsorientiertes und ausgewogenes Krafttraining sollte man drei bis vier Übungen auswählen und jede Übung 15–20 mal wiederholen. Die vollständige Übungsfolge kann ein- bis dreimal wiederholt werden.

Viel Spaß beim Trainieren!

Grundsätzlich sollten Sie dabei folgendes beachten:

- Die Übungen sind jeweils in ihrer Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übungen genau an und stellen Sie sich diese vor.
- Eine korrekte Haltung einnehmen und die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.
- Immer die linke und rechte Körperhälfte trainieren, auch wenn auf der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.
- Eine schmerzfreie Ausführung der Übung ist möglich und die Übung wird während des ganzen Trainings niemals als sehr schwierig empfunden.

Unterarmstütz



Brücke



Schräge Bauchmuskeln



4-Füßler-Stand



Gerade Bauchmuskeln



Seitstütz

