

Workoutplan gegen Rückenschmerzen

	Side Reach (siehe S. 54)	6 Wiederholungen pro Seite
	Trunk Rotation (siehe S. 28)	4 Wiederholungen
	Neck Pull (siehe S. 30)	5 Wiederholungen
	Saw (siehe S. 46)	5 Wiederholungen pro Seite

		Rolling Like a Ball (siehe S. 78)	10 Wiederholungen
		Hamstring Curl (siehe S. 146)	15 Wiederholungen
		Spine Twist Supine (siehe S. 134)	8 Wiederholungen pro Seite
		Shoulder Bridge (siehe S. 68)	15 Wiederholungen
		Swimming Preparation (siehe S. 88)	8 Wiederholungen pro Seite
		Diamond Press (siehe S. 72)	10 Wiederholungen
		Grasshopper (siehe S. 92)	10 Wiederholungen
		Up Stretch (siehe S. 122)	10 Wiederholungen