

Rückengerechtes Treppensteigen

Mit den Treppenübungen stärken Sie Ihre Bein- und Hüftmuskeln. Achten Sie darauf, dass die Bewegung aus den Beinen kommt. Halten Sie den Rumpf aufrecht. Damit koordinieren Sie das Zusammenspiel Ihrer Bauch- und Rückenmuskeln. Durch Strecken des Armes der Standbeinseite verhindern Sie etwaige Ausweichbewegungen des Oberkörpers.

	Treppe aufwärts		Treppe abwärts		Treppe seitwärts	
Datum	Spielbein links	Spielbein rechts	Spielbein links	Spielbein rechts	Spielbein links	Spielbein rechts
Beispiel →	3 x 10	3 x 10	3 x 8	3 x 8	3 x 10	3 x 10

Zusätzliche Trainingseinheiten mit Geräten / allgemeine Faszienmobilisation

Datum	Gewichtheben oder diagonales Trainingsband	Schultermuskel-Training mit Trainingsband	Triceps-Training mit Trainingsband	Biceps-Training mit Trainingsband, linker Fuss	Biceps-Training mit Trainingsband, rechter Fuss	Streckübung Oberkörper	Beugeübung Oberkörper

Sollten die Übungen nicht den gewünschten Erfolg bringen, könnten Adhäsionen im Faszien-system die Ursache sein. Wenden Sie sich dann bitte an Ihren Boeger-Therapeuten.