

# Tibetische Liegestützen und Lagree-Training

► **Dr. Felix Söller, Orthopäde und Wirbelsäulen-Spezialist, MVZ im Helios am Olympiapark:** „Ich mache regelmäßig tibetische Liegestützen. Sie dehnen die gesamte Wirbelsäule und stärken die innere Rumpfmuskulatur. Ich mache jeden Morgen zwölf Stück und wiederhole diesen Satz drei Mal. Die tibetischen Liegestützen sehen etwas schwierig aus, das bekommt aber meiner Meinung nach jeder hin.“



Wenn ich noch Zeit finde, lege ich noch ein paar Klimmzüge nach. Jedoch lasse ich mich dabei voll durchhängen und versuche dann, hieraus mit einem sehr breiten Griff nach oben zu kommen. Zudem mache ich seit drei Monaten Lagree-Training. Das ist eine unglaublich gute Trainingstherapie. Sie sorgt für ausdauernde Muskeln, bewegliche Gelenke und ein besseres Körpergefühl.“