

Diverse voorbeelden van automatisch voorkomen van veilig ruggebruik met de GewichtHeffersTechnieken in de sport





Drie voetballers juichend na en goal.

Alle drie actief en automatisch veilig ruggebruik met goed rugspiergebruik.

Links knielen op 1 knie.

Midden knielen op 2 knieën.

Rechts, GewichtHeffersTechniek I



De keeper in actie om een penalty te stoppen, automatisch in een actieve houding met veilig ruggebruik.



Een surfster met perfect veilig ruggebruik op zee, automatisch met GewichtHeffersTechniek I.



Zwaar functioneel trainen bij fitness en goed rugspiergebruik automatisch met GewichtHeffersTechniek I en II.



De tennisser die wacht op een service van de tegenstander neemt automatisch een actieve houding aan met veilig ruggebruik.



Rugbyers in een scrum, allemaal automatisch in een actieve houding met veilig ruggebruik.



Volleyballers wachtend op de service van de tegenstander, automatisch in een actieve houding met veilig ruggebruik in GewichtHeffersTechniek I.





Een biljarter automatisch in een actieve houding met veilig ruggebruik in GewichtHeffersTechniek I.