



**1 Crunch gerade Füße frei**

0396

**Wdh.** 15  
**Sätze** 3

**Notiz** Startposition wie abgebildet; Oberkörper hebt ab, sodass die Schulterblätter den Boden verlassen. Hände ziehen Richtung Füße Schulterblätter berühren während den 15 Wiederholungen den Boden nicht! → Spannung wird die ganze Zeit über gehalten. Oberkörper immer nur soweit iwerd absenken das Schulterblätter knapp über den Boden schweben nach oben gehen soweit möglich, wichtig dabei ist,dass die Knie in der Position wie abgebildet bleiben. Ausatmen beim nach oben gehen

**2 Hyperextension mit Kopfdrehun...**

1142

**Dauer** 45 sec  
**Wdh.** 3

**Notiz** Beine und Oberkörper abheben, sodass man nur noch mit dem Bauch/Becken Kontakt zum Boden hat ... Spannung im unteren Rückenbereich; Position 45 Sekunden halten Arme ziehen Richtung Gesäß Kopfbewegung als Variation, ansonsten Kopf mit Blick Richtung Boden. Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

**3 Crunch schräg Füße abgestellt**

0334

**Wdh.** 15 pro Seite  
**Sätze** 3

**Notiz** Bewegung wie abgebildet. Nicht aus den Händen/Armen heraus ziehen, sondern aus dem Bauch heraus. Diagonale Bewegung: rechter Ellenbogen Richtung linkes Knie Wenn möglich das Schulterblatt des angewinkelten Armes vom Boden entfernt halten.

**4 Arm und Beinheben Bankstellung**

0272

**Wdh.** 10 pro Seite  
**Sätze** 3

**Notiz** Startpositon: Knie unter der Hüfte; Hände unter der Schulter; Bauch angespannt Bewegung: Diagonal Arm Bein strecken und Ellenbogen und Knie anschließend unter dem Körper annähern. Danach wieder in die Streckung ohne abzusetzen. WICHTIG: Beim Beine nach hinten strecken darauf achten dass: 1.) Langsame Ausführung 2.) nicht ins Hohlkreuz fallen → wenn trotzdem passiert Bewegung nach hinten verringern (Bauch ist immer angespannt, Bauchnabel nach innen ziehen)

**5 Schwangerschaft**

4674

**Wdh.** 15  
**Sätze** 3

**Notiz** Katzenbuckel Übung zur Mobilisation der Brustwirbelsäule

**6 Seitstütz (kurzer Hebel)**

0367

**Wdh.** 10 pro Seite  
**Sätze** 3

**Notiz** Startposition: wie abgebildet; Knie gebeugt; Hüfte DURCHGESTRECKT; Ellenbogen unter Schulter Bewegung: Becken abheben und senken, jedoch das Becken berührt werden den Wiederholungen nicht den Boden immer auf Spannung halten! Blick geradeaus