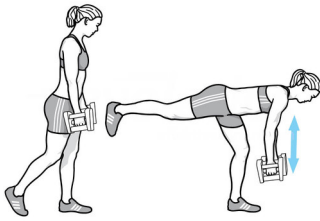


## 1 Rudern-beidarmig-Kurzhandel-Standwaage



3223

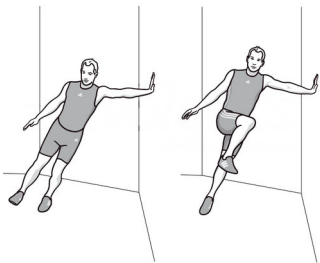
**Ausgangsposition** Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), das andere Bein in Hüft- und Kniegelenk gestreckt und nach hinten geführt, Rumpf und Bein liegen wenn möglich auf einer Geraden, Arme in Richtung Boden gestreckt, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Standwaage einnehmen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, Position halten, Arme beugen, Ellenbogen in Richtung Decke führen und wieder zurück, Ausweich-/Schwungbewegungen des Oberkörpers vermeiden

**Endposition** Arme gebeugt, Ellenbogen in Richtung Decke geführt

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite

## 2 Load and Lift (crossover)-Wand



3192

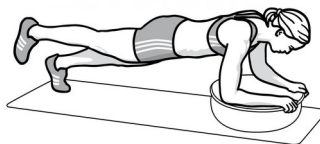
**Ausgangsposition** - wie vorgegeben

**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

**Endposition** - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Seite

## 3 Unterarmstütz+ Beinheben-einbeinig- Jumper-Bauchlage



3260

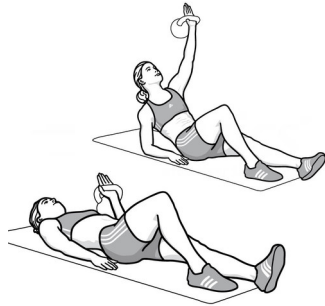
**Ausgangsposition** Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Unterarme/Hände auf dem Übungsgerät, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, ein Bein in Richtung Decke anheben, Position halten, während der gesamten Übungszeit den Rumpf stabilisieren, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

**Endposition** ein Bein gestreckt vom Boden gelöst, Rumpf/Übungsgerät ausbalanciert

Sätze 3-5  
Belastungsdauer 10-30 sek

## 4 Sit up-einarmig-Kettlebell-Rückenlage



3454

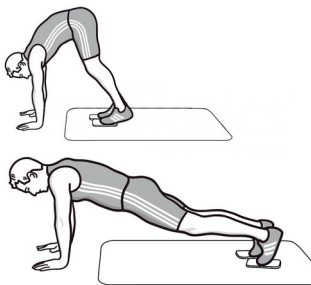
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite

## 5 Liegestütz zu Handwalk-beidbeinig-FloWin



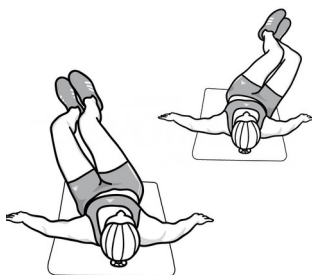
4872

Ausgangsposition - wie vorgegeben (rutschende Unterlage unter Füßen)

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Wdh. 10-20 pro Seite

## 6 Mobilisation LWS Rückenlage



5510

Bewegungsablauf langsames Hin- und Herbewegen der angewinkelten Beine

Sätze 3-5  
Belastungsdauer 30-60 sek