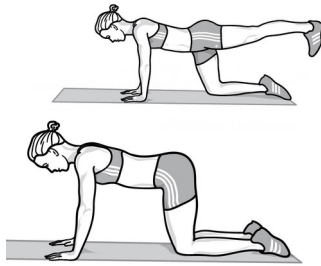


1 Bein strecken Bankstellung



0271

Ausgangsposition Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, physiolog. WS-Stellung einnehmen, Bauchmuskulatur anspannen, im Wechsel ein Bein vom Boden lösen, nach hinten strecken und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren

Endposition aktives Bein nach dorsal (hinten) max.bis waagerechte Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

2 Rudern beidarmig Kurzhantel Bauchlage



0258

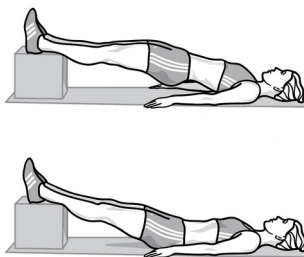
Ausgangsposition Oberkörper flach auf der Bank, Arme gebeugt bzw. gestreckt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Arme gegenläufig beugen und strecken, Ausweich-/Schwungbewegungen des Oberkörpers vermeiden

Endposition jeweils ein Arm gestreckt bzw. gebeugt, Hantel auf Höhe Brustkorb, kurz vor der Bank abgestoppt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

3 Rumpfkraftigung Rückenlage



0273

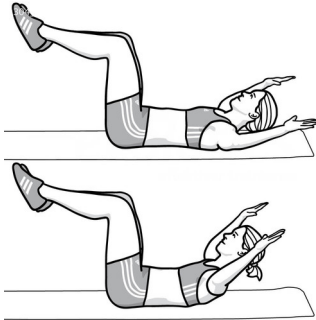
Ausgangsposition Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf, Schultern, Arme und Kopf (wenn mgl.) auf dem Boden, Arme nach innen rotiert (Handinnenfläche zeigt zum Boden), Blick zur Decke gerichtet, plus Lagerungsblock/Würfel

Bewegungsablauf Bein- und Rumpfmuskulatur anspannen, Rumpf anheben, Körper ausrichten und stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition, unwillkürliche Ausweichbewegungen mit Hilfe der Rumpfmuskulatur und der Arme ausgleichen

Endposition Beine und Rumpf in einer Linie gestreckt, Becken angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

4 Crunch gerade Füße frei



0304

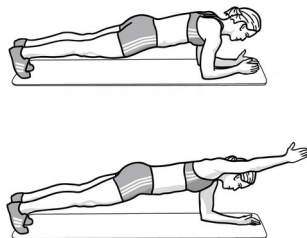
Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

5 Frontstütz (langer Hebel) Arm heben



0364

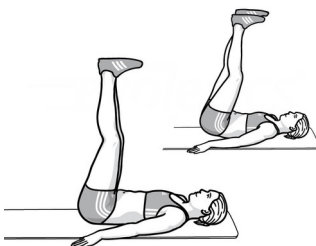
Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, im Wechsel einen Arm vom Boden lösen, nach vorn strecken und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

Endposition ein Arm vom Boden gelöst, wenn mgl.gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

6 Beckenlift und Rotation



0342

Ausgangsposition Rückenlage, Beine Richtung Decke, Knie gestreckt bzw. etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Spannung verstärken, Beine in Richtung Decke schieben, Becken minimal anheben und vom Boden lösen, kleine Seitneige im LWS-Bereich ausführen und das Becken langsam links bzw. rechts absenken, entsprechend der Vorgabe wechselseitig in beide Richtungen üben

Endposition Beine in Richtung Decke, Becken/unterer Rücken (LWS) etwas vom Boden gelöst und zur Seite geneigt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz