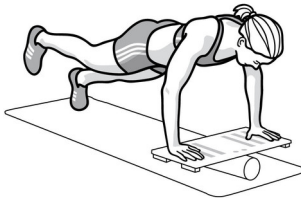


1 Hinweis

Die nächsten Übungen macht ihr bitte so, wie sie beschrieben sind. Die meisten werden jedoch die Hilfsmittel nicht parat haben, daher denkt ihr euch diese einfach weg und übt ohne sie.

2 Einbeiniger Liegestütz - wechselseitig Beinanheben



2684

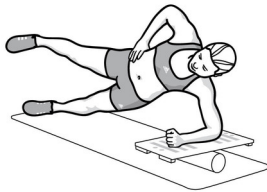
Ausgangsposition Handstütz vorlings (Liegestütz) auf freigelagerter Balance-Wippe, Hände eng bis max.schulterbreit, Hände/Arme minimal nach innen gedreht, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine gestreckt in Verlängerung zum Rumpf, Füße/Beine geschlossen bzw.minimal geöffnet, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Position halten, wechselseitig ein Bein gestreckt in Richtung Decke anheben und wieder zurück, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition wechselseitig ein Bein minimal in Richtung Decke angehoben

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

3 Seitstütz-einseitig



2687

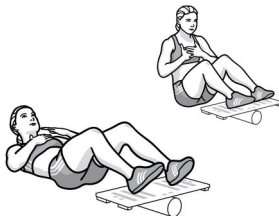
Ausgangsposition Unterarmstütz seitlinks auf freigelagerter Balance-Wippe, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Becken auf dem Boden, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Becken und oberes Bein anheben und halten, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

Endposition Becken vom Boden gelöst, oberes Bein in Richtung Decke angehoben, Fuß parallel zum Boden, Rumpf/Körper gestreckt

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

4 45°Crunch



2695

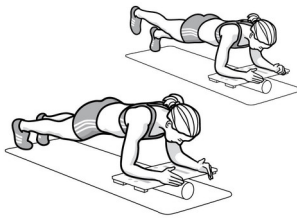
Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Füße auf einer freigelagerten Balance-Wippe, Arme gebeugt vor dem Brustkorb, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper anheben und wieder senken

Endposition Oberkörper/Brustkorb angehoben

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

5 Einbeiniger Unterarmstütz- wechselseitig Beinanheben



2691

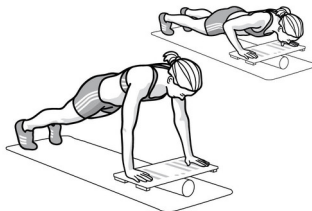
Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings auf freigelagerter Balance-Wippe, Unterarme eng bis max.schulterbreit, Beine gestreckt in Verlängerung zum Rumpf, Füße/Beine geschlossen bzw.minimal geöffnet, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Position halten, wechselseitig ein Bein gestreckt in Richtung Decke anheben und wieder zurück, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition wechselseitig ein Bein minimal in Richtung Decke angehoben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

6 Liegestütz (dynamisch) -Sypoba- Bauchlage



2686

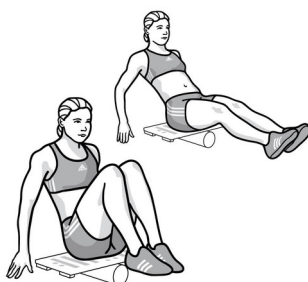
Ausgangsposition Handstütz vorlings (Liegestütz) auf freigelagerter Balance-Wippe, Hände mind.schulterbreit, Hände/Arme minimal nach innen gedreht, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine gestreckt in Verlängerung zum Rumpf, Füße/Beine geschlossen bzw.minimal geöffnet, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme beugen, gleichzeitig Rumpf/Becken in Richtung Boden führen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition Arme gebeugt, Oberarme dicht am Rumpf, Becken/Rumpf in Richtung Boden abgesenkt

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

7 Beine beugen/strecken - gleichseitig - langer Hebel



2697

Ausgangsposition Sitz auf einer freigelagerten Balance-Wippe, Hände hinter dem Rücken auf dem Boden abgestützt, Ellenbogen minimal gebeugt, Beine gebeugt und zum Brustkorb herangezogen, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine nach vorn strecken, gleichzeitig den Oberkörper nach hinten führen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

Endposition Beine nach vorn gestreckt (langer Hebel), Füße ohne Bodenkontakt, Oberkörper nach hinten geneigt

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz