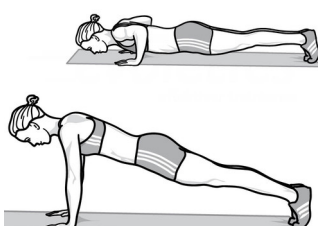
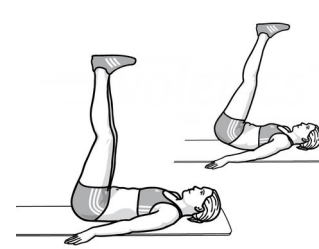
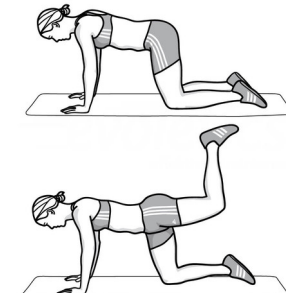
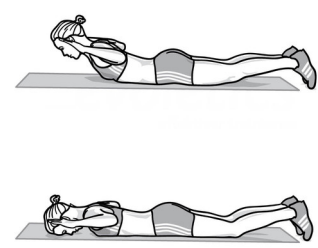
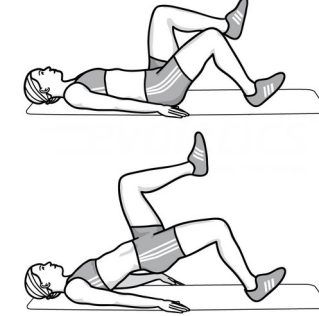
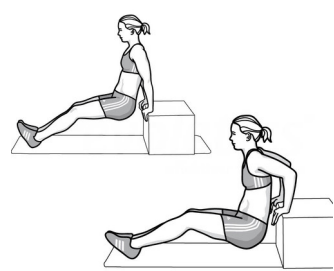




1 Liegestütz	2 Beckenlift	3 Hüftstreckung Bankstellung
 <p style="text-align: right;">0242</p>	 <p style="text-align: right;">0341</p>	 <p style="text-align: right;">1171</p>
<p>Sätze 3-5 Wdh. 10-20 pro Satz</p> <p>Notiz Körperspannung, Hüfte fest lassen. Die Finger zeigen nach vorn, die Hände sind schulterbreit auseinander. Beim Beugen der Ellbogen bleibt der Kopf wie in der Ausgangshaltung, "fällt nicht nach unten"</p>	<p>Sätze 3-5 Wdh. 10-20 pro Satz</p> <p>Notiz Die Beine zeigen mit gestreckten Knien direkt über dem Becken nach oben. Im Bild ist es nicht ganz genau dargestellt: Wenn das Becken angehoben wird, dürfen sich die Beine nicht in Richtung Becken bewegen. Sie bleiben über der Hüfte - die Wirkung der Übung wird sonst aufgehoben. Übung langsam und gleichmäßig ausführen.</p>	<p>Sätze 3-5 Wdh. 10-20 pro Seite</p> <p>Notiz Das angehobene Bein wird langsam nach oben und zurück bewegt. Die Ausgangsstellung bitte wie im unteren Bild, also mit abgehobenem Bein. Übung langsam und gleichmäßig ausführen.</p>
4 Hyperextension Bauchlage	5 Brücke einbeinig Rückenlage	6 Dips Stütz
 <p style="text-align: right;">0287</p>	 <p style="text-align: right;">1158</p>	 <p style="text-align: right;">0220</p>
<p>Sätze 3-5 Wdh. 20 pro Satz</p> <p>Notiz Hände in U-Halte, Oberkörper langsam auf- und abbewegen. Keinerlei schnellen Bewegungen!</p>	<p>Sätze 3-5 Wdh. 10-20 pro Seite</p> <p>Notiz auf saubere Bewegungsausführung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, keine Pressatmung oder Luft anhalten,</p>	<p>Sätze 3-5 Wdh. 15-20 pro Satz</p> <p>Notiz Übung langsam und gleichmäßig ausführen.</p>