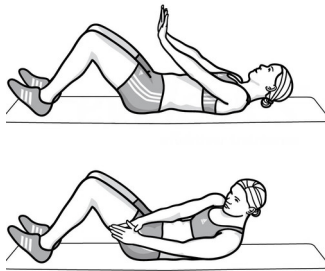


1 Crunch schräg Füße abgestellt



1136

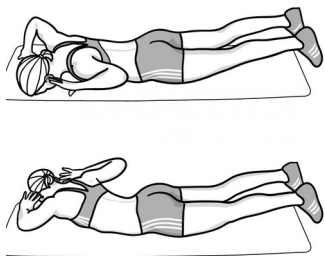
Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mgst. keine Lordose), Arme neben dem Rumpf am Boden bzw. in Vorhalte vor dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen, Arme in Richtung Rotation außen am Oberschenkel vorbeiführen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Oberkörper etwas angehoben, unterer Rücken (LWS) bleibt am Boden, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Hände/Arme in Bewegungsrichtung seitlich neben dem Oberschenkel, Blick/Kopf in Richtung Arme/Hände nach außen gerichtet

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

2 Hyperextension und Seitneigung Bauchlage



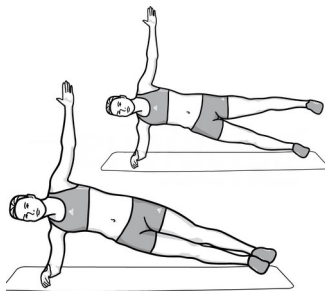
1141

Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen, Oberkörper, Arme und Kopf anheben, Oberkörper wechselseitig zur Seite führen. Langsame Ausführung!

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

3 Seitsütz Beinabduktion



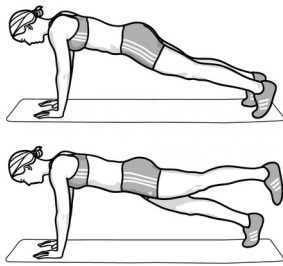
1150

Ausgangsposition Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in Richtung Decke gestreckt, Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Becken angehoben, Füße parallel zueinander, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Becken anheben und halten, oberes Bein in Richtung Decke abspreizen und wieder absenken, Ausweichbewegung des oberen Becken nach dorsal vermeiden. Langsame Ausführung!

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

4 Frontstütz (langer Hebel) Beinheben



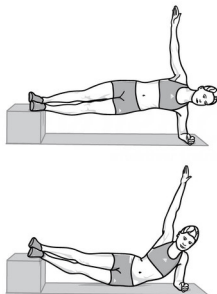
1162

Ausgangsposition Handstütz vorlings (Liegestütz), Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße aufgestellt und parallel zueinander, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, im Wechsel ein Bein strecken, minimal vom Boden lösen, 3-5 Sekunden halten und wieder absetzen, Ausweichbewegungen vermeiden. Langsame Ausführung!

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Beckenlift Füße erhöht Seitstütz



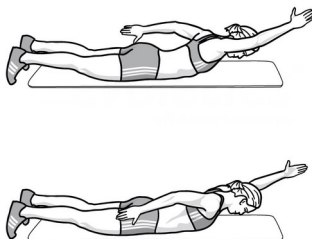
2530

Ausgangsposition Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Becken auf dem Boden, Lagerungsblock o.ä. unter den Füßen/Unterschenkeln, oberer Arm in Richtung Decke gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

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

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

6 Rücken strecken mit Armbewegung Bauchlage



1348

Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, ein Arm gestreckt nach vorn, der andere dicht am Rumpf (ohne Bodenkontakt), Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper in dieser Position halten, Arme LANGSAM gegenläufig nach vorn und wieder zurück bewegen

Sätze 3-5
Wdh. 30-60 sec.