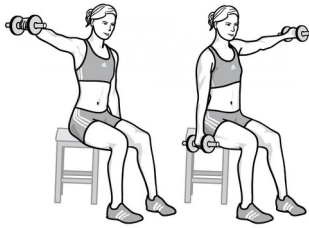


1 Seitheben beidarmig Kurzhantel Sitz



0042

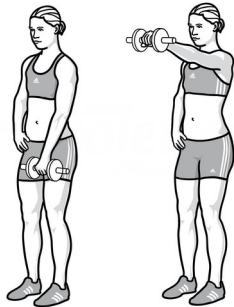
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme wechselseitig anheben und wieder absenken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3
Wdh. 10-15 pro Seite

2 Frontheben einarmig Kurzhantel Stand



0044

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arm dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm anheben (Handfläche nach unten) und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm in Vorhalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

3 Frontheben 45° einarmig Kurzhantel Stand



0072

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arm unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm anheben (Handfläche nach innen) und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm in Vorhalte auf Schulterhöhe schräg nach außen, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

4 Reverse Flies einarmig Kurzhantel Stand



0076

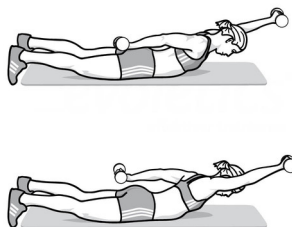
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arm in Vorhalte (90° ventral zum Rumpf), Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm anheben (Handfläche nach innen) und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Rücken strecken mit Armbewegung Kurzhantel Bauchlage



1352

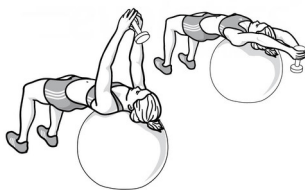
Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, ein Arm gestreckt nach vorn, der andere dicht am Rumpf (ohne Bodenkontakt), Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper in dieser Position halten, Arme gegenläufig nach vorn und wieder zurück bewegen, ohne Körper oder Boden zu berühren.

Endposition der andere Arm jeweils nach vorn gestreckt bzw. dicht am Rumpf

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

6 Überzug langer Hebel Physioball Rückenlage



1366

Ausgangsposition Rückenlage, BWS, ggf. auch HWS/Kopf auf dem Gymnastikball, Beine etwas geöffnet, Kniegelenke rund 90° gebeugt, Hüftgelenke gestreckt, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme über Kopf in Richtung Boden absenken und wieder anheben, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arme gebeugt über Kopf in Richtung Boden geführt

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz