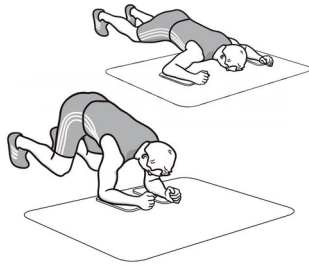


## 1 Butterfly(exzentrisch)-beidarmig-FloWin-Unterarmstütz(Variation)



4902

Bewegungsablauf beide Varianten 3x 30 Sekunden halten

Sätze 3-5  
Belastungsdauer 30-60 sek

## 2 Ausfallschritt mit Armstemme-

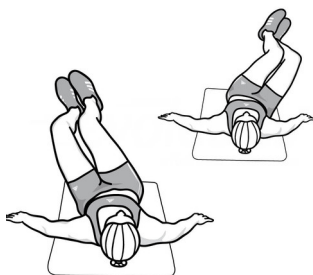


5501

Bewegungsablauf Ausfallschritte nach vorn

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite

## 3 Mobilisation LWS Rückenlage

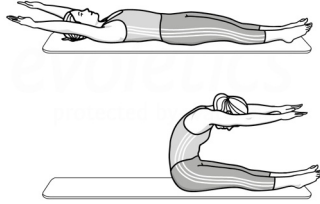


5510

Bewegungsablauf langsames Hin- und Herbewegen der angewinkelten Beine

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20

4 Aufrollen - Pilates



6001

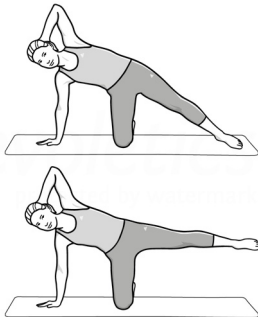
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf langsames Audrollen des Rückens, anschließend langsames Hinlegen.

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Satz

5 Pilates 47



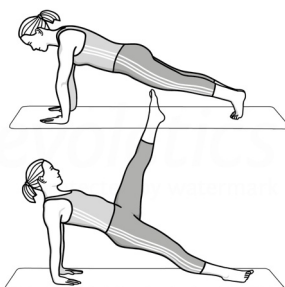
6046

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf gestrecktes Bein langsam anheben und absenken (ohne Aufsetzen)

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite

6 Pilates 33



6032

Ausgangsposition Liegestütz rücklings (Bild ist falsch)

Bewegungsablauf langsames Anheben eines gestreckten Beines, anschließend wieder langsam Absenken (ohne Ablegen)

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite