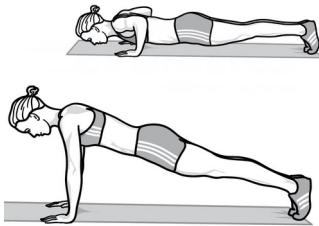


1 Liegestütz

0242



Ausgangsposition Handstütz vorlings (Liegestütz), Rumpf und Beine gestreckt, Hände/Arme minimal nach innen gedreht, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme beugen, gleichzeitig Rumpf/Becken in Richtung Boden führen, dann zurück in die Ausgangsposition

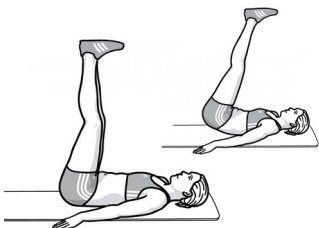
Endposition Arme gebeugt, Oberarme dicht am Rumpf, Rumpf und Beine berühren nicht den Boden

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 Ausgangsahaltung, "fällt nicht nach unten"

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

2 Beckenlift

0341



Ausgangsposition Rückenlage, Beine Richtung Decke, Knie gestreckt bzw. etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Spannung verstärken, Beine in Richtung Decke schieben, Becken minimal anheben und vom Boden lösen, dann langsam wieder absenken

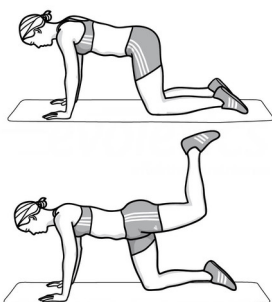
Endposition Beine in Richtung Decke, Becken/unterer Rücken (LWS) etwas vom Boden gelöst, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

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.

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

3 Hüftstreckung Bankstellung

1171



Ausgangsposition Stütz vorlings, Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

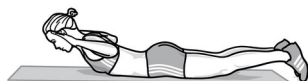
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf ausrichten und stabilisieren, Unterschenkel/Knie vom Boden lösen, das Bein angewinkelt in Richtung Decke führen und wieder absenken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

Endposition ein Bein in Richtung Decke angehoben, Kniegelenkwinkel unverändert

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.

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

4 Hyperextension Bauchlage



0287

Ausgangsposition Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Arme und Kopf anheben und in der Position halten, entsprechend der Vorgabe den Rumpf minimal auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper etwas angehoben, LWS gerade bzw. in geringer Lordose, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz Hände in U-Halte, Oberkörper langsam auf- und abbewegen. Keinerlei schnellen Bewegungen!

Sätze 3-5
Wdh. 20 pro Satz

5 Brücke einbeinig Rückenlage



1158

Ausgangsposition Rückenlage, Beine leicht geöffnet, Kniegelenke rund 90° gebeugt, ein Bein/Fuß am Boden, ein Bein angehoben, Füße in Dorsalexension, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

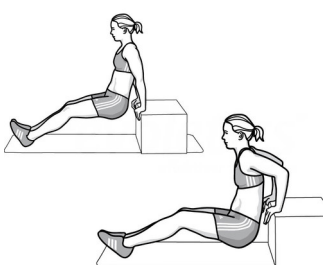
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, dann das Becken wieder absenken

Endposition Becken in Richtung Decke angehoben

Notiz auf saubere Bewegungsausführung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, keine Pressatmung oder Luft anhalten,

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

6 Dips Stütz



0220

Ausgangsposition Füße auf dem Boden, Knie etwas gebeugt, Handstütz rücklings auf Erhöhung, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Arme beugen, Becken/Rumpf Richtung Boden absenken, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Arme gebeugt, Ellenbogen eher nach hinten gerichtet, Gesäß berührt nicht den Boden, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz Übung langsam und gleichmäßig ausführen.

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz