
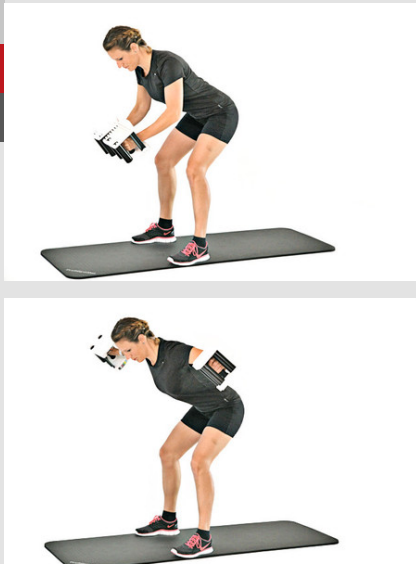




Ausfallschritt seitwärts	Butterfly reverse im Stand Kurzhandel	Lower Legs 1 Matte	Brücke Matte
<p><b>01.04.</b> <b>2 x 10</b></p> 	<p><b>01.04.</b> <b>3 x 10</b> <b>1kg</b></p> 	<p><b>01.04.</b> <b>3 x 10</b></p> 	<p><b>01.04.</b> <b>3 x 10</b></p> 
<p><b>Ziel:</b> Kräftigung der Hüftmuskulatur, Kontrolle der Beinachse, Dehnung der Oberschenkelinnenseite.</p> <p><b>Ausgangsposition:</b> Hüftbreiter, aufrechter Stand.</p> <p><b>Ausführung:</b> Führen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt zur Seite aus. Ihre Zehenspitzen zeigen nach vorne, die Füße sind flach auf dem Boden. Ihr Gewicht liegt auf dem rechten Fuß. Gehen Sie so tief in die Hocke, dass Sie Ihre aufrechte Rückenposition halten können.</p>	<p><b>Variation:</b> mit einer Flasche (0,5-1,5 Liter)</p> <p><b>Ziel:</b> Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur.</p> <p><b>Ausgangsposition:</b> Halbe Kniebeuge-Position, Arme unter dem Rumpf.</p> <p><b>Ausführung:</b> Führen Sie die Arme gebeugt auf Schulterhöhe. Ihr Handrücken zeigt in Richtung Decke.</p>	<p><b>Ziel:</b> Kontrolle der Lendenwirbelsäule.</p> <p><b>Ausgangsposition:</b> Rückenlage, Beine aufgestellt, Rücken auf dem Boden.</p> <p><b>Ausführung:</b> Bewegen Sie das angewinkelte rechte Bein in Richtung Brust bis zum rechten Winkel und senken Sie es anschließend wieder, die Position der Wirbelsäule bleibt unverändert.</p>	<p><b>Ziel:</b> Kräftigung von Gesäß und Oberschenkelrückseite, Kontrolle der Lendenwirbelsäule, Mobilisation der Hüftstreckung.</p> <p><b>Ausgangsposition:</b> Rückenlage. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Knie sind angewinkelt.</p> <p><b>Ausführung:</b> Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und heben dann Ihre Hüfte so weit hoch, dass sich Ihre Knie, Hüfte und Schultern in einer Linie befinden.</p>

### Armelevation in Rückenlage

Matte

01.04.

3 x 15



**Ziel:** Mobilität des Schultergürtels, Kontrolle der Lendenwirbelsäule und der Halswirbelsäule.

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine angestellt, Kinn leicht zur Brust ziehen. Die Arme nach oben vor die Brust strecken.

**Ausführung:** Bewegen Sie die Arme nach hinten. Halten Sie den Kopf und die Lendenwirbelsäule stabil.

### Ausfallschritt rückwärts

01.04.

2 x 10



**Ziel:** Kräftigung von Gesäß und Oberschenkel, Kontrolle der Lendenwirbelsäule und Beinachse, Dehnung Hüftbeuger.

**Ausgangsposition:** Hüftbreiter, aufrechter Stand.

**Ausführung:** Führen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten aus und beugen Sie das vordere Bein. Achten Sie darauf, dass beide Kniewinkel 90° betragen. Kontrollieren Sie Ihre Lendenwirbelsäule gegen das Hohlkreuz. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück.

### Körperstreckung

Medizinball

01.04.

3 x 10

1kg



**Ziel:** Kräftigung der Arm-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

**Ausgangsposition:** Tiefe Kniebeugeposition. Füße zeigen nach vorne. Ball in beiden Händen vor der Brust. Oberkörper aufrecht.

**Ausführung:** Strecken Sie Ihren gesamten Körper und strecken Sie die Arme mit dem Medizinball nach oben.

### Unterarmstütz

Matte

01.04.

2 x 10



**Variation:** je 5 Sekunden halten

**Ziel:** Kräftigung der Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Unterarmstütz. Ellenbogen unterhalb der Schulter und nach innen gedreht, Knie hinter der Hüfte auf dem Boden. Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Heben sie nun ihre Hüfte und Knie an, so dass ihr Körper in einer geraden Linie ist.

Hüftaußenrotation einseitig in ...  
Matte

01.04.

3 x 10



**Ziel:** Kräftigung des kleinen Gesäßmuskels, Kontrolle in der Lendenwirbelsäule bei Drehbewegungen.

**Ausgangsposition:** Seitlage, Beine sind angewinkelt, Ferse auf Ferse, Zehenspitzen sind angezogen.

**Ausführung:** Drehen Sie das obere Bein nach außen, ohne dass sich die Fersen lösen oder das Becken nach hinten kippt.

Vierfüßlerstand mit Arm und ...  
Matte

01.04.

2 x 10



**Variation:** 2x je Seite

**Ziel:** Kräftigung der Schulter-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand, Hände befinden sich unterhalb der Schulter. Schulterblätter nach hinten unten, Knie befinden sich unter der Hüfte.

**Ausführung:** Heben Sie ihr linkes Bein und ihren rechten Arm an, bis diese eine Linie bilden. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. Halten Sie die Schulterblätter hinten und nach unten.

Thorakalstrecken im Sitz  
Total Gym

01.04.

3 x 10



**Variation:** Auf dem Stuhl sitzend

**Ziel:** Kräftigung der Hals-, Rücken- sowie der Schulterblattmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Reitsitz, mit dem Rücken zum Gerät, Hals- und obere Brustwirbelsäule sind gebeugt.

**Ausführung:** Richten Sie sich von der Halswirbelsäule beginnend Wirbel für Wirbel auf bis der Oberkörper aufgerichtet ist. In der Endposition befinden sich ihre Schulterblätter hinten und unten.

Stretch 90/90 1  
Matte

01.04.

2 x 10



**Ziel:** Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule und der seitlichen Rumpfmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Arme befinden sich auf Schulterhöhe mit dem Handrücken nach oben seitlich neben dem Körper. Die Füße sind aufgestellt.

**Ausführung:** Kippen Sie ihre Beine mit geschlossenen Knien und Füßen zur linken Seiten, sodass sich ihre Knie dem Boden nähern, ihre Hände behalten Bodenkontakt.

### Thorakalstretch

Matte

01.04.

3 x 15



**Ziel:** Dehnung des Brust- und seitlichen Rumpfmuskulatur. Mobilität der Brustwirbelsäule.

**Ausgangsposition:** Seitlage rechts, das rechte Bein ist ausgestreckt, das linke Bein liegt angewinkelt über dem rechten Bein auf dem Boden. Die Hände liegen auf Schulterhöhe.

**Ausführung:** Drehen Sie nun ihren Rumpf und ihren oberen gestreckten Arm nach links, Ihr linkes Knie hält den Bodenkontakt. Atmen Sie aus und halten diese Position 2 Sekunden lang.

### Dehnung Latissimus

Matte

01.04.



**Ziel:** Verbesserte Flexibilität des Latissimus (Schulter/seitlicher Rumpf).

**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand.

**Ausführung:** Bewegen Sie beide Arme gestreckt zur rechten Seite und setzen Sie sich Richtung Fersensitz ab, bis Sie auf der linken Rumpfseite ein Dehngefühl spüren.

### Dehnung Oberschenkelrücksei...

Seil

01.04.



**Ziel:** Verbesserte Flexibilität der Oberschenkelrückseite.

**Ausgangsposition:** Rückenlage. Seil um den Vorderfuß geschlungen.

**Ausführung:** Ziehen Sie Ihr gestrecktes Bein nach oben, bis Sie eine Dehnung in der Rückseite des Beines spüren.

### Dehnung Piriformis in Rückenl...

Matte

01.04.



**Ziel:** Verbesserte Flexibilität des Gesäßmuskels.

**Ausgangsposition:** Rückenlage.

**Ausführung:** Schlagen Sie Ihr rechtes Bein gebeugt über das linke Bein. Ziehen Sie nun Ihr Bein Richtung linke Schulter.