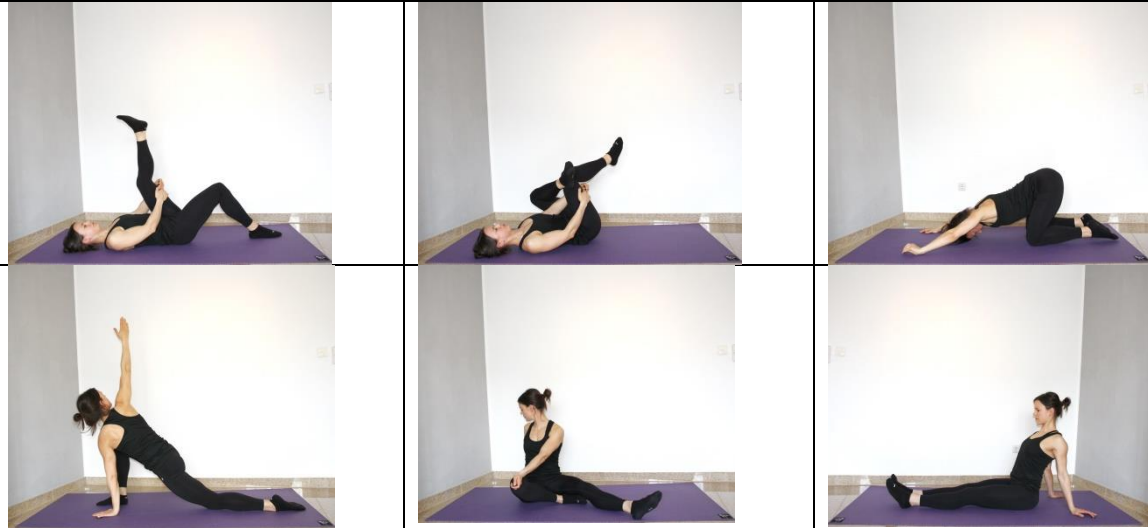


<u>Rückentraining</u>		
Grundspannung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ aufrechter Stand, Becken leicht aufrichten ▪ Bauchnabel und gegenüberliegende Wirbelsäule leicht zusammenziehen, ▪ leichtes Doppelkinn, Scheitel Richtung Decke schieben ▪ Schultern tief, Brustbein leicht anheben ▪ Knie leicht gebeugt, Stand auf Ballen und Fersen ▪ Fußgelenke/ Knie/ Hüfte/ Schulter von der Seite= 1 Linie 		
Ausgangsposition	Endposition	Ausführung/Steigerung
Butterfly reverse vorgeneigt		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt ▪ Oberkörper aus der Hüfte vorkippen ▪ Arme nach hinten anheben
Superman diagonal im 4-Füßlerstand		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände unter Schultern ▪ Knie unter Hüfte ▪ im Wechsel diagonal Arm und Bein strecken bis eine Linie mit Oberkörper ▪ und anschließend Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen
Liegestütz knieend		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hände unter Schultern ▪ Knie unter Hüfte ▪ Arme beugen und Brust zum Boden sinken lassen ▪ Aus den Armen wieder vom Boden wegdrücken ▪ Option: Knie und Hände weiter auseinander
Hüftstreckung statisch		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ in Rückenlage Füße hüftbreit aufstellen ▪ Becken heben ▪ ein Bein ausstrecken ▪ 30 Sekunden halten
Crunches		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ in Rückenlage Füße hüftbreit aufstellen ▪ Hände stützen den Kopf ▪ Schultern vom Boden heben ▪ Hand oder Ellbogen zieht diagonal zum Knie ▪ rechts/ links im Wechsel ▪ Option: Knie 90° anwinkeln

Dehnen- jede Position 30 Sekunden halten**Ausführung:**

- alle Übungen 15-20 Wiederholungen
- alle Übungen als Zirkel mit 1-2 Minuten Pause zwischen den Runden, 2-3 Runden
- oder 2-3 Sätze mit 1 Minute Pause zwischen den Sätzen