CRESCI
PHYSIOTHERAPIE & MEDICAL FITNESS

Präventives GENIUS Rückentraining

Funktionelle Übungen für den Kurs

und für Zuhause

Name:

Inhalt

Zielformulierung 3
Beweglichkeit 4
Dehnung/Entspannung 6
Pezziball 8
Freie Übungen zur Rumpfstabilisation 10
Pilatesball 12
Kurzhantel 14

© alle Grafiken E+S GmbH & Co. KG, Hamburg

Zielformulierung

Aus Motiven entsteht Motivation. Deshalb formulieren Sie bitte Ihre Kursziele. Nutzen Sie dafür das Schema für SMARTe Ziele:

Spezifisch _____

Messbar_____

Attraktiv_____

Realistisch_____

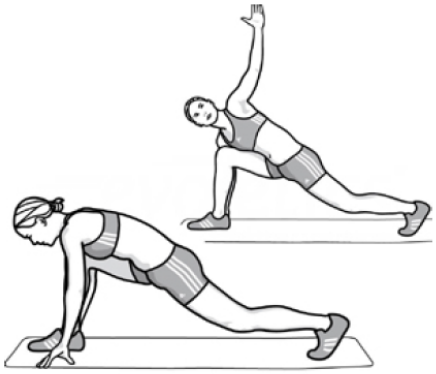
Terminiert_____

Beweglichkeit

Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: WS Mobilisation Bankstellung

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine hüftbreit geöffnet, Hände unterhalb Schultern, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade (physiologische Wirbelsäulenform), Kinn in Richtung Kehlkopf gezogen (Inklination), Blick zum Boden gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), langsam und gleichmäßig im Wechsel das Becken nach hinten (Rundrücken) und nach vorne (Hohlrücken) bewegen
Endposition: Wirbelsäule gebeugt bzw. zur Decke gewölbt (Beckenaufrichtung), Kinn Richtung Brustkorb ziehen bzw. Halswirbelsäule gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: langer Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Ausfallschritt, vorderes Kniegelenk etwa 90° gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Hände auf dem Boden abgestützt, Oberkörper weit nach vorn geneigt, Blick zum Boden gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Arm in Richtung Decke führen und Rumpf um die Körperlängsachse drehen, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: vorderes Kniegelenk gebeugt und senkrecht über dem Sprunggelenk, Rumpf um Körperlängsachse in Richtung Decke rotiert, Arm in Richtung Decke gestreckt, Blick zur Decke gerichtet

Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

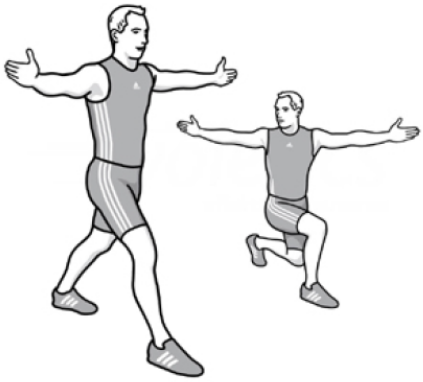
Übungsname: seitlicher Ausfallschritt

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Grätschstand, Füße parallel zueinander, Beine gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, wechselseitig ein Bein beugen, gleichzeitig Rumpf/Körperschwerpunkt über das gebeugte Bein verlagern, das andere Bein bleibt gestreckt, Achtung: Beinachse kontrollieren, ggf. korrigieren
Endposition: wechselseitig ein Bein deutlich gebeugt, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein

Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Lateralflexion Oberkörper-Stand(schulterbreit)

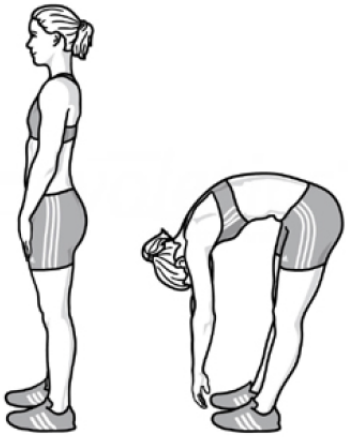
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Arm in die Seite gestützt, anderer Arm in Richtung Decke gestreckt, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Oberkörper zur Seite neigen, zur Decke gestreckten Arm in Verlängerung der Bewegungsrichtung weiter strecken, anderen Arm in Richtung Boden bewegen, Dehnungsreiz der seitlichen Rumpfmuskulatur halten, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Oberkörper deutlich zur Seite geneigt, Hand des nach unten gestreckten Armes dem Boden angenähert, anderer Arm über Kopf zur gegenüberliegenden (kontralateralen) Seite geführt



Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Ausfallschritt mit Rumpfrotation

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine im Ausfallschritt, Kniegelenke etwas gebeugt, Rumpf aufrecht, Arme zu den Seiten ausgestreckt, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper um die Körperlängsachse drehen, Kopf folgt der Bewegung, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Kniegelenke etwa 90° gebeugt, Kniegelenk des hinteren Beines ohne Bodenkontakt, Oberkörper zur Seite gedreht, Arme auf Schulterhöhe gestreckt



Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Dehnung hinterer Oberschenkel beidseitig und Rückenstrecker Stand

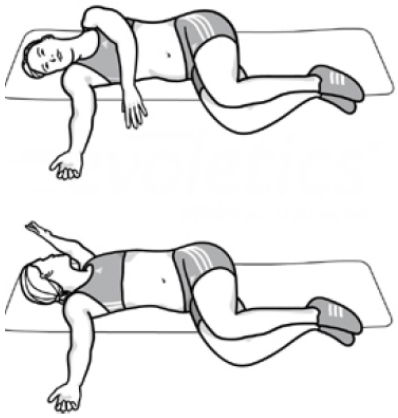
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine leicht geöffnet, Kniegelenke gestreckt, Füße parallel zueinander, Rumpf aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Wirbel für Wirbel nach unten abrollen (Hals- bis Lendenwirbelsäule), Hände in Richtung Boden führen, Dehnungsreiz im Bereich hinterer Beinmuskulatur (M. ischiocrurales, M. gastrocnemius, M. gluteus maximus) und Rücken halten, dann zurück in die Ausgangposition
Endposition: Oberkörper nach vorn in Richtung Boden abgesenkt, Wirbelsäule maximal gebeugt (Flexion)

Dehnung/Entspannung

Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Dehnung Hüftbeuger halber Kniestand

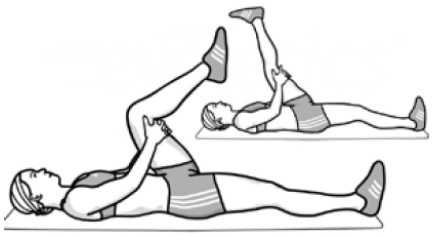
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Einseitiger Kniestand, hinteres Kniegelenk ggf. unterlagern, hinterer Fuß aufgestellt, seitengleiche Hand auf dem Beckenkamm, zweites Bein vor dem Oberkörper aufgestellt, Fuß auf dem Boden, Rumpf aufrecht, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Becken nach vorn schieben, Hüftgelenk der zu dehnenden Seite (über-) strecken, Dehnungsreiz im Bereich Hüftbeugermuskulatur (Hüftflexoren) halten, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Rumpf aufgerichtet, Becken nach vorn geschoben, Hüftgelenk des hinteren Beines gestreckt bzw. überstreckt



Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Dehnung Brustmuskulatur Seitlage

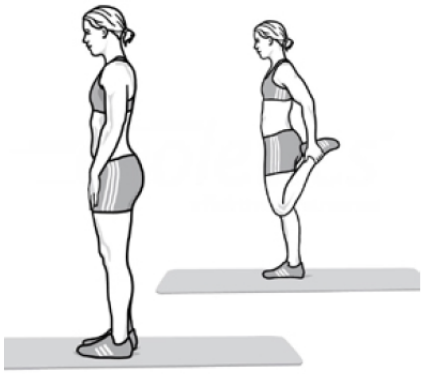
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Seitlage, Beine parallel zueinander, Knie- und Hüftgelenke etwa 90° gebeugt, Wirbelsäule gerade (physiologische Wirbelsäulenform), Arme nach vorn gestreckt
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Oberkörper um Körperlangsachse nach hinten drehen, oberen Arm in Richtung Boden führen, Kopf folgt der Bewegung, Dehnungsreiz im Bereich Brustmuskulatur (M. erector spinae, Mm. pectoralis - Pars sternalis und abdominalis) halten, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Kopf und Oberkörper um Körperlängsachse nach hinten rotiert, Arme seitlich am Boden, Schultern maximal in Richtung Boden geführt



Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Dehnung Oberschenkel Rückseite Rückenlage

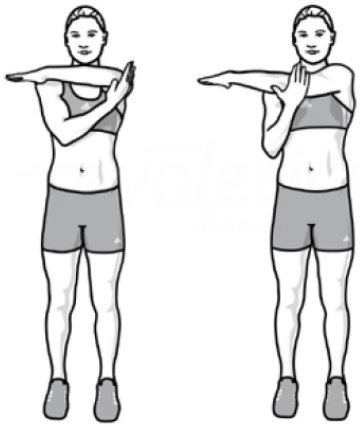
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Rückenlage, Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, anderes Bein gestreckt auf dem Boden, Hände fixieren das gebeugte Bein unterhalb der Kniekehle, Blick zur Decke gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Kniegelenk der zu dehnenden Seite maximal strecken und in Richtung Kopfende ziehen, Dehnungsreiz im Bereich hinterer Oberschenkelmuskulatur (M. biceps femoris)
Endposition: zu dehnendes Bein maximal gestreckt und in Richtung Kopfende geführt



Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Dehnung Oberschenkelvorderseite Einbeinstand

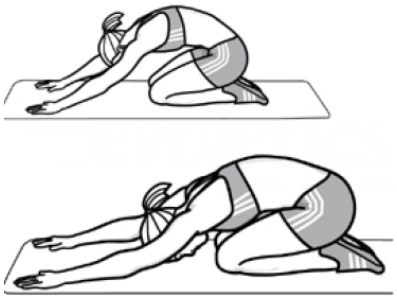
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Kniegelenk der zu dehnenden Seite maximal beugen und das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß zum Gesäß führen, Dehnungsreiz im Bereich vorderer Oberschenkelmuskulatur (Quadricepsmuskeln) halten, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt, Becken weiterhin nach vorn gekippt (Beckenaufrichtung), Kniegelenk maximal gebeugt, Hand am Sprunggelenk, anderes Bein als Standbein



Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Dehnung Schulter+ triceps brachii beidseitig Stand

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf aufrecht, Arm der zu dehnenden Seite gebeugt auf Schulterhöhe vor dem Rumpf, Hand auf Höhe der gegenüberliegenden Schulter, andere Hand am Ellenbogen der zu dehnenden Seite, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arm maximal nach hinten schieben, Dehnungsreiz im Bereich hinterer Schulter (M. triceps brachii, M. subscapularis) halten, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: der zu dehnende Arm maximal zur gegenüberliegenden (kontralateralen) Seite geführt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

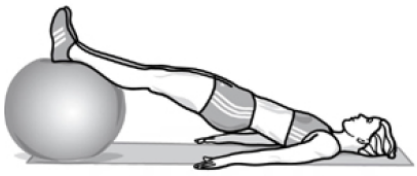


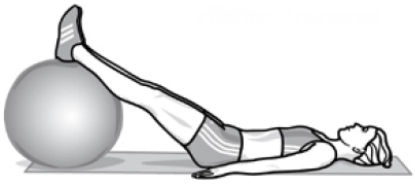
Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Mobilisation Wirbelsäule-Kniend

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Fersensitz, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Hände deutlich nach vorn geführt, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gebeugt, Blick zum Boden gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Brustkorb weiter in Richtung Boden absenken, gleichzeitig Hände verstärkt kopfwärts bewegen, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Brustkorb in Richtung Boden abgesenkt, Arme kopfwärts gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Pezziball

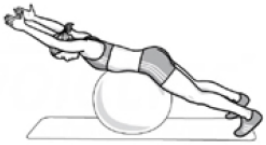


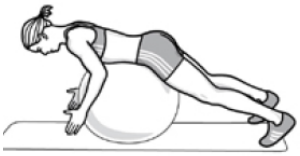


Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Rumpfkräftigung Physioball Rückenlage

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Rückenlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Kopf, Rumpf und Arme auf dem Boden, Handinnenfläche zeigt zum Boden (Innenrotation Arme), Blick zur Decke gerichtet, plus Physioball o.ä.
Durchführung: Bein- und Rumpfmuskulatur anspannen, Rumpf anheben, Körper stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition, unwillkürliche Ausweichbewegungen mit dem Rumpf und den Armen ausgleichen
Endposition: Beine und Rumpf in einer Linie gestreckt, Becken angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

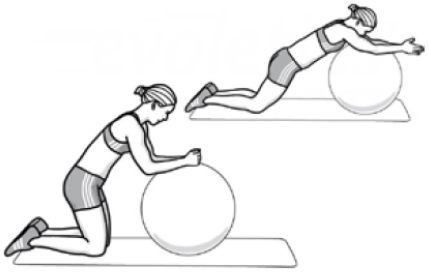




Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Y-Armheben Physioball Bauchlage

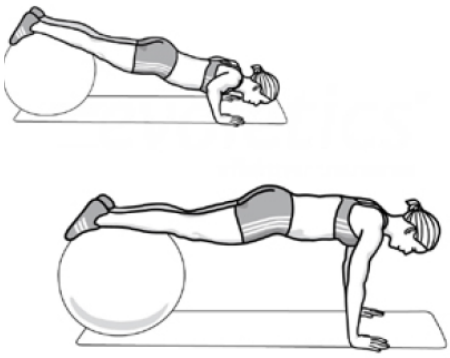
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Bauchlage, Rumpf auf Gymnastikball o.ä. abgelegt, Oberkörper gerade (physiologische Wirbelsäulenform) und waagerecht angehoben, Füße auf dem Boden, Knie etwas gebeugt, Arme in Richtung Boden geführt, Blick nach unten gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig nach vorn anheben, Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Arme in Richtung Decke geführt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Bauchkräftigung Physioball Bankstellung

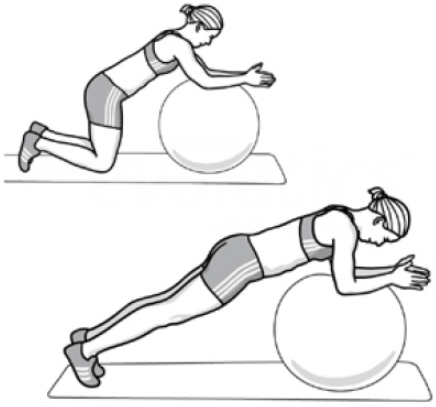
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Unterarmstütz (vorlings), Ellenbogen gebeugt, Unterarme auf einem Physioball o.ä., Beine leicht geöffnet, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Kniegelenke auf dem Boden, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), Arme/Rumpf/Ball nach vorn schieben, Hüftgelenke so weit möglich strecken, Schultern und Rumpf stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Ball nach vorn geschoben, Arme nach vorn geschoben, Becken in Richtung Boden abgesenkt, Blick zum Boden gerichtet



Übungsname: Liegestütz PB

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Handstütz, Arme minimal gebeugt, Hände schulterbreit auseinander, Physioball o.ä. unter dem Unterschenkel, Rumpf und Beine gestreckt, Blick zum Boden gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme beugen, gleichzeitig Rumpf in Richtung Boden führen, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Arme gebeugt, Oberkörper in Richtung Boden abgesenkt, Rumpf und Beine weiterhin in einer Linie

Satz	WH
1	20
2	20

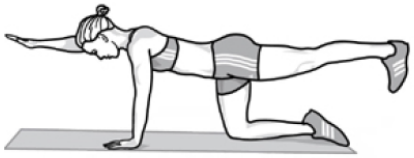


Übungsname: Beinstreckung Physioball Frontstütz

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Unterarmstütz (vorlings), Arme 90° im Ellenbogengelenk gebeugt und schulterbreit auseinander, Unterarme auf einem Physioball o.ä., Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke etwa 90° gebeugt, Füße parallel zueinander, Blick zum Boden gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Hüft- und Kniegelenke strecken, Schultern stabilisieren, Ball vorwärts rollen, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Rumpf und Beine in einer Linie, Oberkörper aufgerichtet

Satz	WH
1	20
2	20

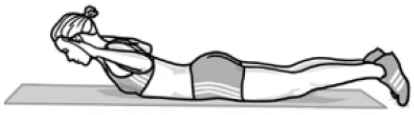
Freie Übungen zur Rumpfstabilisation



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Arm und Beinheben Bankstellung

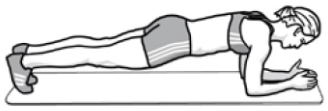
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine hüftbreit geöffnet, Hände unterhalb Schultern, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade (physiologische Wirbelsäulenform), Kinn in Richtung Kehlkopf gezogen (Inklination), Blick zum Boden gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), im Wechsel diagonal einen Arm und ein Bein anheben (Anteversion bzw. Extension) und wieder absetzen (Flexion), Rumpf stabilisieren
Endposition: in der Diagonalen ein Arm nach vorn und ein Bein nach hinten gestreckt bis maximal waagerechter Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Hyperextension Bauchlage

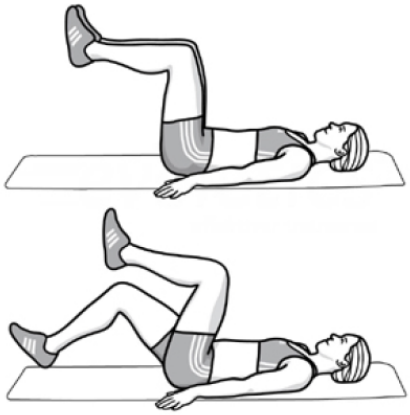
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), Kopf und Arme und in der Position halten, Oberkörper minimal auf und ab bewegen
Endposition: Oberkörper etwas angehoben, Lendenwirbelsäule gerade bzw. leicht überstreckt (Hyperlordose), Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Fronstütz (kurzer Hebel) Beine strecken

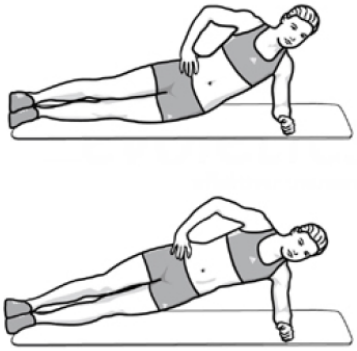
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Unterarmstütz (vorlings), Ellenbogen gebeugt, Schultern über Ellenbogengelenke, Hüft- und Kniegelenke etwas gebeugt, Kniegelenke auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (physiologische Wirbelsäulenform), Kinn Richtung Kehlkopf ziehen (Inklination), Blick zum Boden gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), Hüft- und Kniegelenke strecken, gleichzeitig Knie vom Boden lösen, dann zurück in die Ausgangsposition, Spannung halten und den Rumpf stabilisieren
Endposition: Rumpf gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Rumpf Stabilisation Bein absenken Rückenlage

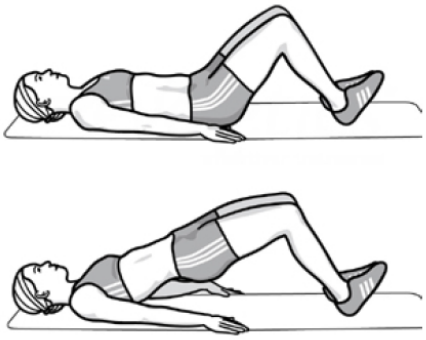
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagerecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (physiologische Wirbelsäulenform), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), im Wechsel ein Bein aus der Hüfte heraus in Richtung Boden führen und wieder anheben, Rumpfspannung halten und unteren Rücken (Lendenwirbelsäule) stabilisieren, Schultern und Arme auf der Unterlage
Endposition: ein Bein in Richtung Boden abgesenkt, ggf. Ferse kurz auftippen, Kniegelenkswinkel unverändert, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Seitstütz (langer Hebel) Becken anheben und absenken

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Becken auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), Becken anheben und wieder absenken, Spannung halten und den Rumpf stabilisieren
Endposition: Becken vom Boden gelöst, Rumpf gestreckt

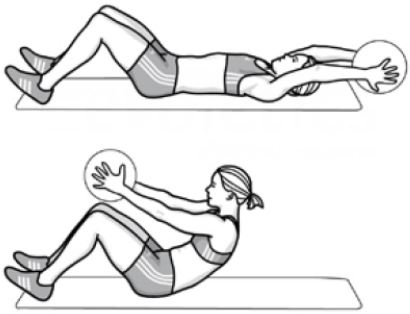


Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Brücke beidbeinig Rückenlage

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Zehen in Richtung Fußrücken gestreckt (Dorsalextension), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Becken nach hinten kippen (Beckenaufrichtung), Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), Becken anheben und Rumpf stabilisieren, dann Becken wieder absenken
Endposition: Becken in Richtung Decke angehoben, ansonsten Ausgangsposition beibehalten

Pilatesball



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (physiologische Wirbelsäulenform), Arme gestreckt über Kopf in Richtung Boden abgesenkt, Ball o.ä. mit den Händen fixiert, Blick zur Decke gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), Arme anheben und in Richtung Oberschenkel führen, gleichzeitig Oberkörper gerade nach vorn anheben, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Brustkorb nach vorn angehoben, Ball in Richtung Knie geführt, Kopf in Bewegungsrichtung

Übungsname: Ball führen Einbeinstand

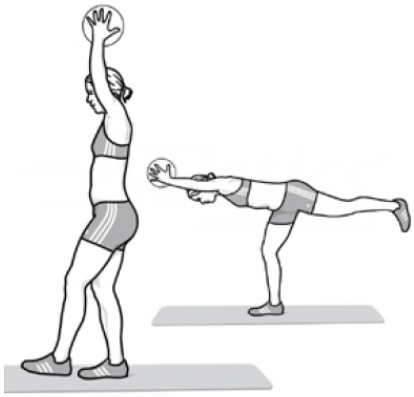
Satz	WH
1	20
2	20

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, anderes Bein (Spielbein) nach vorn geführt und etwa 90° in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, Arme vor dem Rumpf, Hände unter dem Oberschenkel, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet, plus Ball o.ä.
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Fuß gleichmäßig belasten (Großzeh- und Kleinzehballen, Ferse), Spielbein strecken, gleichzeitig den Ball über die Seite in Richtung Decke führen, dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren bzw. korrigieren
Endposition: Arme in Richtung Decke gestreckt, Spielbein in Hüftgelenk gestreckt und Kniegelenk etwas gebeugt

Übungsname: Kniebeuge einbeinig Ball Stand

Satz	WH
1	20
2	20

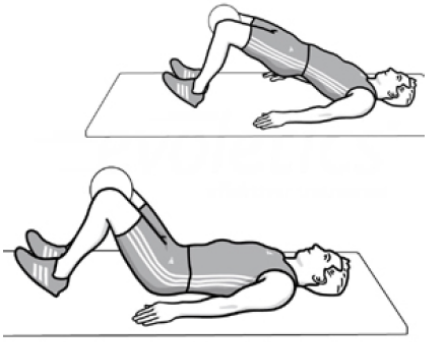
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine etwas gebeugt, Oberkörper etwas nach vorn geneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet, plus Ball o.ä.
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Füße gleichmäßig belasten (Großzeh- und Kleinzehballen, Fersen), Gesäß nach hinten führen, Arme nach vorne gestreckt lassen, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Beine etwa 90° gebeugt, Knie oberhalb Sprunggelenke, Gesäß nach hinten geführt, Oberkörper weiter nach vorn geneigt, Blick zum Boden gerichtet



Satz	Zeit (s)
1	60
2	60

Übungsname: Standwaage mit Ball

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, anderes Bein (Spielbein) nach vorn geführt, Oberkörper etwas nach vorn geneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arme in Richtung Decke gestreckt, Blick nach vorn gerichtet, plus Ball o.ä.
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Fuß gleichmäßig belasten (Großzeh- und Kleinzehballen, Fersen), Rumpf nach vorne neigen, Spielbein gestreckt nach hinten oben führen, Beinachse kontrollieren bzw. korrigieren
Endposition: Standbein etwas gebeugt, Oberkörper weiter nach vorn geneigt, Rumpf, Bein und Arme in einer Linie (Standwaage), Blick zum Boden gerichtet

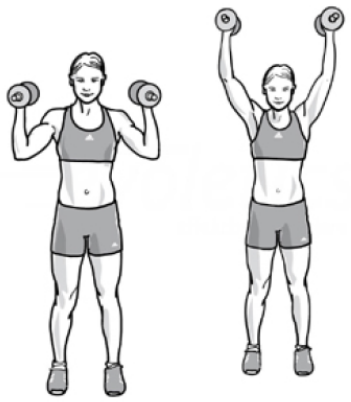


Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Beckenlift beidbeinig-Ball- Rückenlage

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Gymnastikball o.ä. zwischen den Kniegelenken, Fersen am Boden, Arme gestreckt auf dem Boden, Blick zur Decke gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Becken nach hinten kippen (Beckenaufrichtung), Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Bauchspannung aufbauen), Becken in Richtung Decke anheben, Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition
Endposition: Becken angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

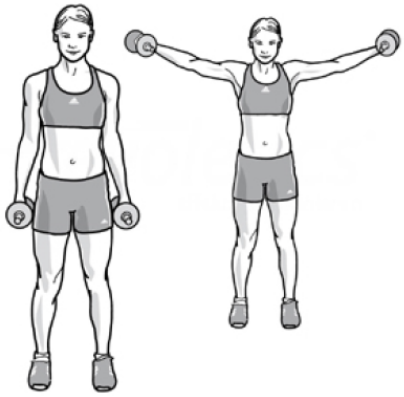
Kurzhantel



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Schulterdrücken beidarmig Kurzhantel Stand

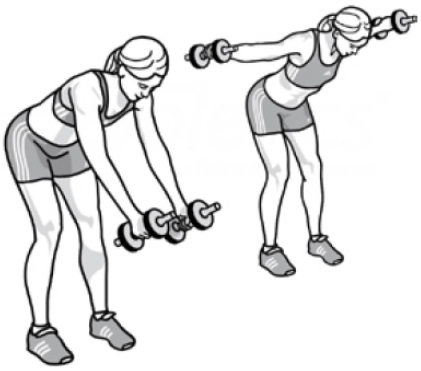
Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Rumpf aufrecht, Arme gebeugt, Kurzhanteln neben den Schultern, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig strecken und wieder beugen, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen, unteren Rücken (Brust- und Lendenwirbelsäule) stabilisieren
Endposition: Arme gestreckt bzw. etwas gebeugt, Hanteln senkrecht über der Schultern, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Seitheben beidarmig Kurzhantel Stand

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Rumpf aufrecht, Arme dicht am Oberkörper, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder senken, Schultern und Wirbelsäule stabilisieren
Endposition: Arme in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	WH
1	20
2	20

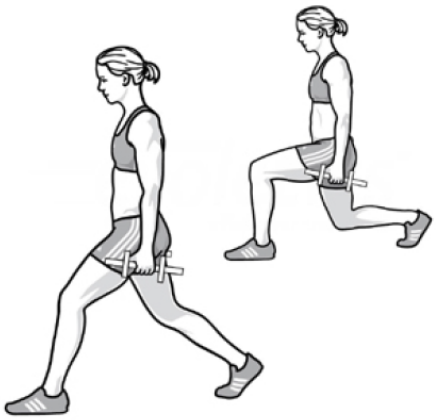
Übungsname: Reverse Flies beidarmig Kurzhantel Stand

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Rumpf vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arme in Vorhalte (90° ventral zum Rumpf), Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder senken, Schultern und Wirbelsäule stabilisieren
Endposition: Arme in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Rudern beidarmig Kurzhantel Stand

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper etwa 45° vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Kurzhanteln unterhalb Schultern, Blick nach vorn unten gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme wechselseitig beugen und wieder strecken, Ellenbogen in Richtung Decke und Hantel(n) seitlich zum Rumpf führen
Endposition: Arm gestreckt, anderer Arm gebeugt, Kurzhantel des gebeugten Arms auf Höhe untere Rippen und dicht am Brustkorb, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Satz	WH
1	20
2	20

Übungsname: Kniebeuge Schrittstellung KH

Übungsbeschreibung
Ausgangsposition: Stand, Beine im Ausfallschritt, Kniegelenke etwas gebeugt, hintere Ferse ohne Kontakt, Rumpf aufrecht, Arme dicht am Oberkörper, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet
Durchführung: Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, gleichzeitig beide Beine beugen und wieder strecken, die Belastung gleichmäßig auf beide Beine verteilen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren
Endposition: Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht

Viel Spaß beim Üben! ☺