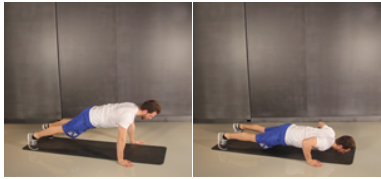


Liegestütze, am Boden, beidarmig

1



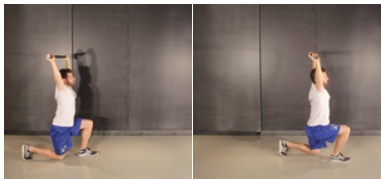
3 Sätze 45 Sek.

- Becken stets max. aufgerichtet
- nicht durchhängen
- Schultern tief
- Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

Ausfallschritte, Überkopf

2



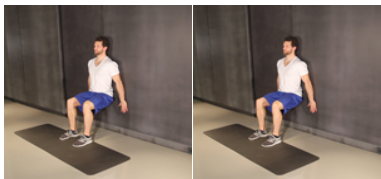
3 Sätze 45 Sek.

- Hauptbelastung auf vorderem Bein
- Knie nicht zu weit nach vorne schieben
- Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
- Arme gestreckt, Stange über dem Kopf
- Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung: Erst die eine Seite, dann die andere. Nicht abwechselnd.

Kniebeugen, beidbeinig, statisch an der Wand

3



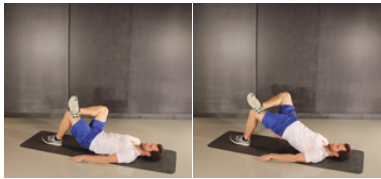
3 Sätze 45 Sek.

- Rücken liegt komplett an
- Beinachse beachten
- Kniewinkel ist 90°

Anmerkung:

Hüftstreckung, mit einem überschlagenen Bein

4



3 Sätze 45 Sek.

- Becken aufrichten und gerade halten
- Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
- Gesäß nicht ablegen
- Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:

Unterer Rücken, in Bauchlage, diagonal Arm und Bein anheben

5



3 Sätze 45 Sek.

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- kleine Bewegungsamplitude

Anmerkung:

Skifahrerseitstütz, auf Ellenbogen

6



3 Sätze 45 Sek.

- Stützbein und Hüfte komplett gestreckt
- Becken aufrichten und nicht eindrehen
- Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung: