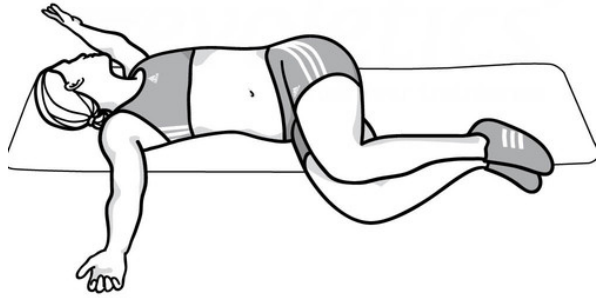
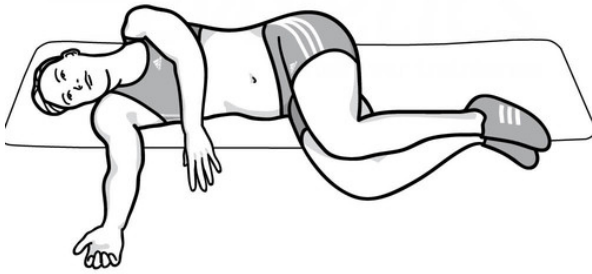


1 Dehnung Brustmuskulatur Seitlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1131



Ausgangsposition Seitlage, Beine geschlossen, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, ein Arm seitlich am Boden, der andere angewinkelt und in Richtung Decke geführt

Bewegungsablauf oberen Arm in Richtung Boden führen, Kopf folgt der Bewegung, Dehnungsreiz: im Bereich der Brustmuskulatur

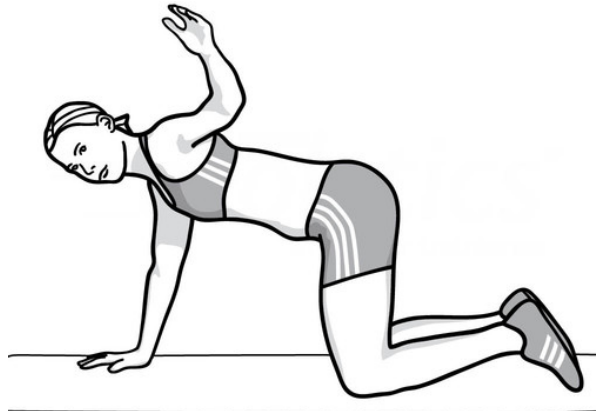
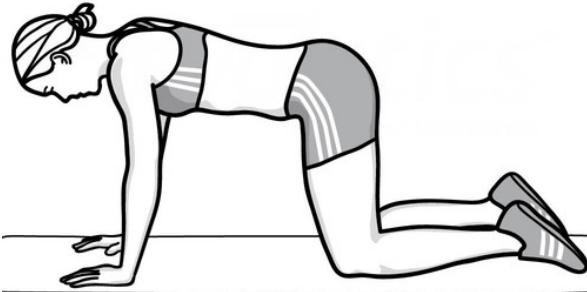
Endposition oberer Arm auf Schulterhöhe nach hinten geführt, Rumpf und Kopf um Körperlängsachse nach dorsal rotiert (seitengleich aktiver Arm)

2 Reverse Flies Bankstellung

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1166



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 und Spannung aufbauen, im Wechsel einen Arm vom Boden lösen, zur Seite strecken und dann wieder absetzen, Ausweichbewegungen vermeiden

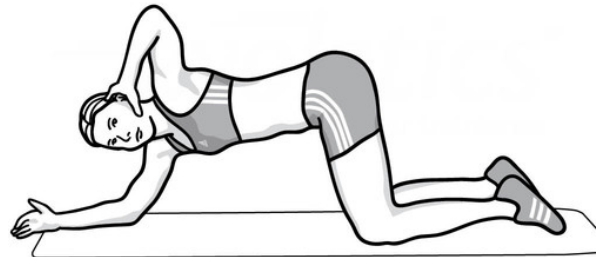
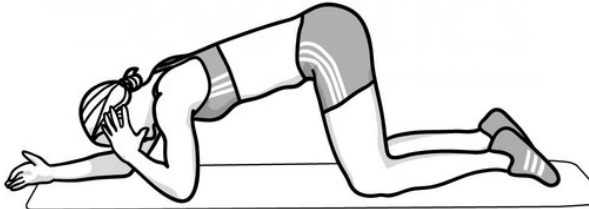
Endposition ein Arm gestreckt zur Seite angehoben

3 Rotation WS Frontstütz (kurzer Hebel)

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1168



Ausgangsposition Stütz vorlings, ein Arm nach vorn gestreckt, die Hand auf dem Boden, der andere Arm gebeugt, Hand am Hinterkopf, Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, den gebeugten Arm in Richtung Decke bewegen, Rumpf um die Körperlängsachse drehen

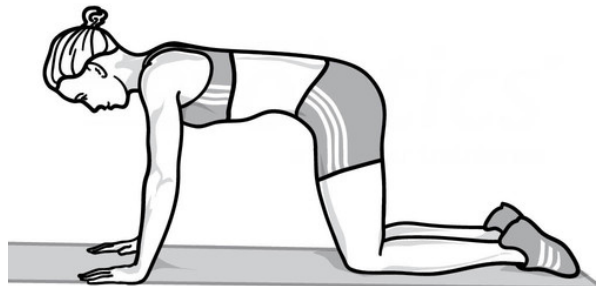
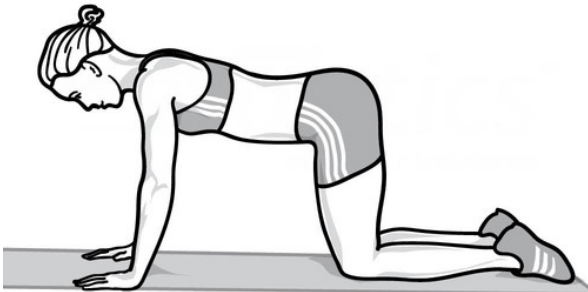
Endposition Rumpf um Körperlängsachse in Richtung Decke rotiert, Blick zur Seite gerichtet

4 LWS Mobilisation Bankstellung

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

0262



Ausgangsposition Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, LWS in Lordose (Extension), Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, langsam und gleichmäßig im Wechsel, Becken aufrichten, LWS in Flexion bewegen, bzw. Becken kippen und LWS in Extension bewegen

Endposition LWS gerade bzw. in Flexion, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

5 Dehnung Schultergürtel+ Trapezius Sprossenwand Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1

2557

*keine
Illustration
vorhanden*

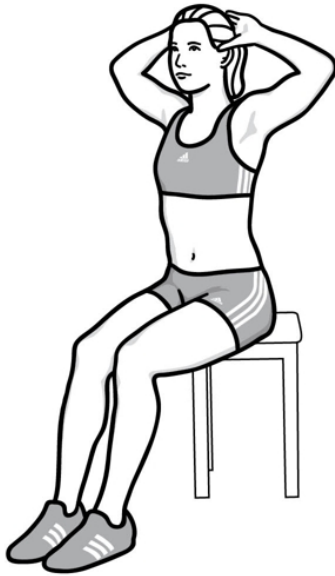
Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt nach vorn, Hände auf Hüfthöhe an der Sprossenwand, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Oberkörper so weit wie möglich nach vorn neigen, Brustkorb in Richtung Boden drücken, Position halten

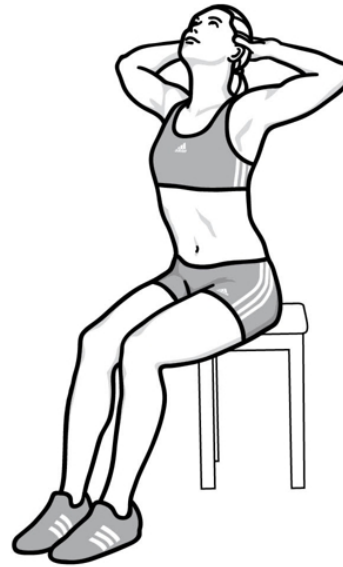
Endposition Hüftgelenke gebeugt, physiologische Lordoseposition eingestellt, Oberkörper maximal nach vorn geneigt, Brustkorb in Richtung Boden abgesenkt

6 Dehnung Wirbelsäule - Hocker

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1126

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke gebeugt, Oberkörper aufrecht, eine Hand am Hinterkopf, die andere von unten am Kinn, Mund geschlossen, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf HWS strecken, Kopf nach hinten drücken, Dehnungsreiz: im Bereich vordere HWS

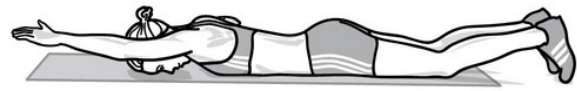
Endposition HWS überstreckt, Blick zur Decke gerichtet

7 Rücken strecken mit Armbewegung Bauchlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

0290



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

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Oberkörper, Arme und Kopf anheben, entsprechend der Vorgabe die Arme gegenläufig gleichmäßig u. kontrolliert strecken und beugen, Oberkörper und Kopf während der gesamten Übungsdauer in der Position halten

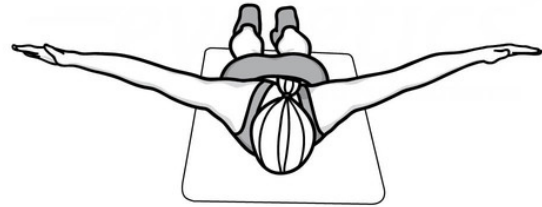
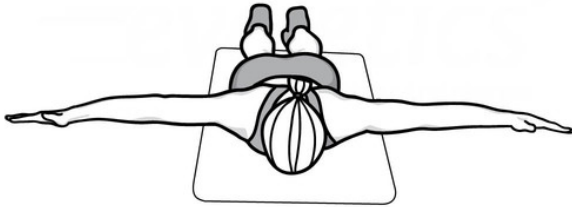
Endposition jeweils im Wechsel ein Arm gestreckt bzw. gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

8 Ts Armheben-beidarmig-Bauchlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

5509



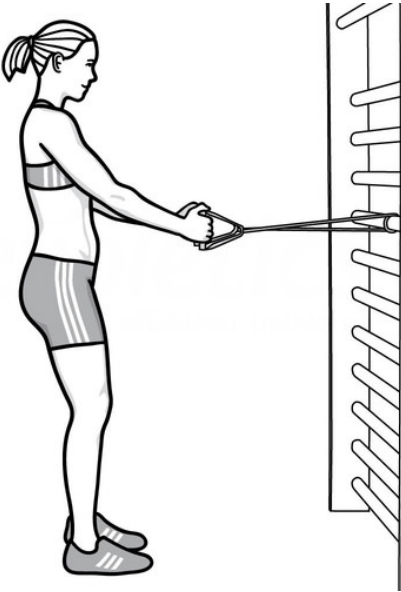
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

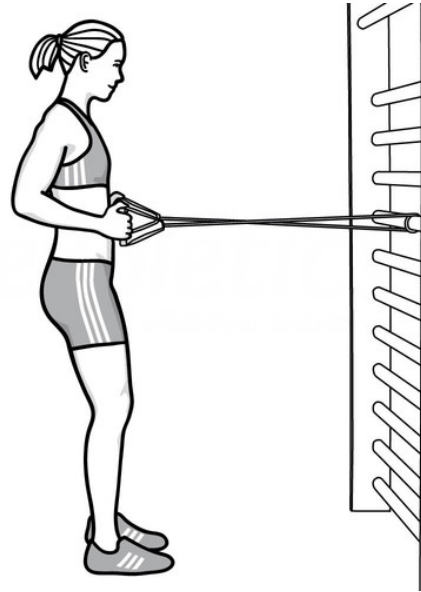
Endposition - wie vorgegeben

9 Rudern beidarmig Thera-Band Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



0470

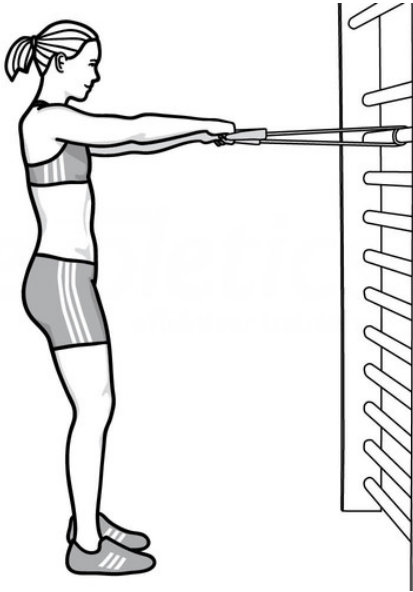
Ausgangsposition Körper frontal zur Sprossenwand (o.ä.), Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt nach vorn, Ellenbogen etwas gebeugt, Handgelenk gerade (neutral Null) und stabilisiert, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Kopf nach vorn gerichtet, Arme beugen, Hände in Richtung Bauch ziehen, Ellenbogen dicht am Rumpf, Handrücken zeigt nach außen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

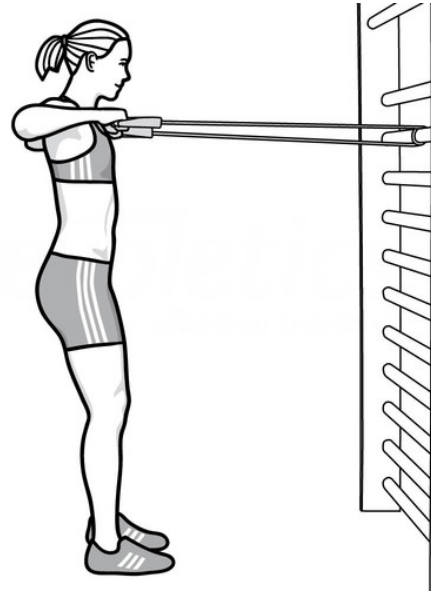
Endposition Ellenbogen gebeugt, Arme dicht am Rumpf, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

10 Rudern beidarmig Thera-Band Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



0471

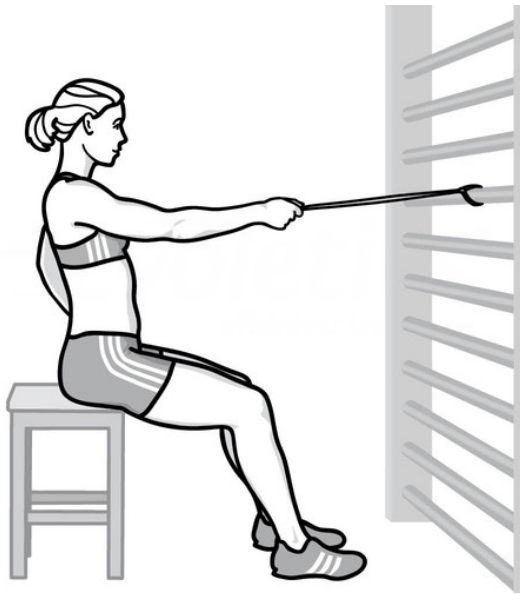
Ausgangsposition Körper frontal zur Sprossenwand (o.ä.), Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt nach vorn, Ellenbogen etwas gebeugt, Handgelenk gerade (neutral Null) und stabilisiert, Handrücken zeigt zur Decke, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Kopf nach vorn gerichtet, Arme beugen, Hände in Richtung Schultern ziehen, Ellenbogen auf Höhe der Schulter, Handrücken zeigt nach oben, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

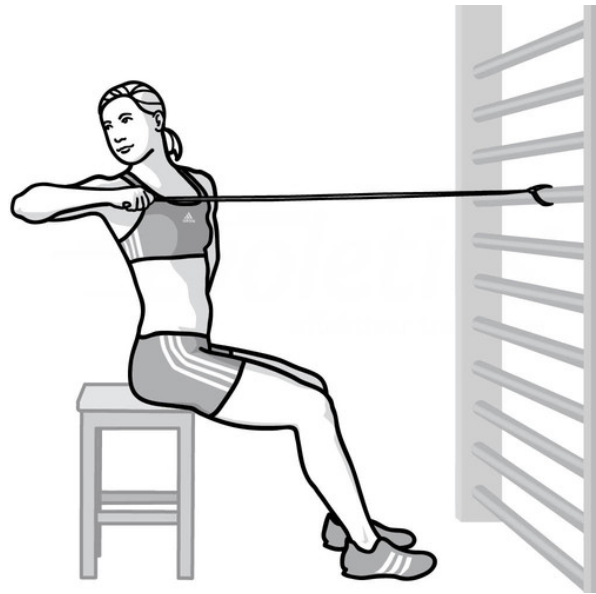
Endposition Ellenbogen gebeugt, Arme auf Schulterhöhe, Schultern/Schulterblätter nach hinten gedrückt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

11 Rudern einarmig Thera-Band Sitz

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



0461

Ausgangsposition Körper frontal zur Sprossenwand (o.ä.), Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, aktiver Arm gestreckt nach vorn, Ellenbogen etwas gebeugt, Handrücken zeigt zur Decke, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arm beugen, Hand in Richtung Schulter ziehen, Ellenbogen auf Höhe der Schulter, Handrücken zeigt nach oben, gleichzeitig Rumpf um die Körperlängsachse drehen, Kopf folgt Ellenbogen/Hand, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Ellenbogen gebeugt, Arm auf Schulterhöhe, Schulter/Schulterblatt nach hinten gedrückt, Rumpf und Kopf um Körperlängsachse nach dorsal rotiert (seitengleich aktiver Arm), Blick über die Schulter nach hinten gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten