

1 Seitneigen Oberkörper Arme angelegt- wechselseitig



5989

Ausgangsposition Hüftbreiter Stand

Bewegungsablauf dynamisch Oberkörper rechts und links zur Seite neigen, jeweils 30 Sek. halten. Dehnung im seitlichen Bauch wahrnehmen Oberkörper nicht eindrehen

Wdh. 20 pro Seite

2 Oberkörperdrehung - wechselseitig



5998

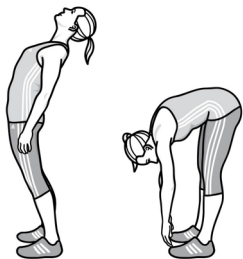
Ausgangsposition Hüftbreiter Stand

Bewegungsablauf Oberkörper und Kopf im wechsel von Links nach rechts drehen, im laufe der Bewegung versuchen den Oberkörper immer weiter einzudrehen, Hüfte bleibt nach vorn gerichtet

Endposition - wie vorgegeben

Wdh. 20 pro Seite

3 Rückbeugung Rumpf



5988

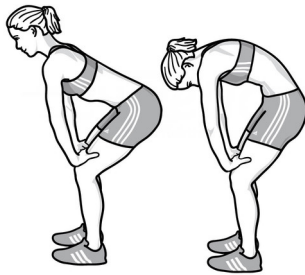
Ausgangsposition Hüftbreiter Stand

Bewegungsablauf Oberkörper beugen und Strecken, Beine bleiben gestreckt

Endposition Oberkörper nach hinten Überstrecken

Wdh. 10

4 Mobilisation BWS Stand



2573

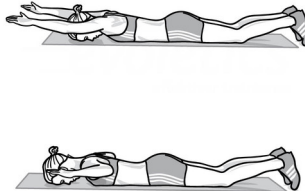
Ausgangsposition Hüftbreiter Stand, Oberkörper vorgeneigt, Wirbelsäule gestreckt (Extension), Arme gestreckt, Hände kniegelenksnah auf den Oberschenkeln abgestützt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, im Wechsel die Wirbelsäule beugen und den Brustkorb nach oben schieben, bzw. die Wirbelsäule strecken und den Brustkorb in Richtung Boden absenken, die erreichte Position jeweils halten

Endposition Wirbelsäule gebeugt (Flexion), Brustkorb in Richtung Decke gedrückt, Kopf nach vorn unten geneigt

Wdh. 10

5 Rücken strecken mit Armbewegung Bauchlage



0288

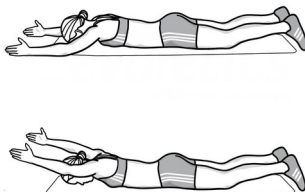
Ausgangsposition Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

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

Endposition Arme gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Wdh. 15

6 Rückenkräftigung mit Armheben Bauchlage



1143

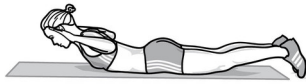
Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Kopf ohne Bodenkontakt, Arme gestreckt nach vorn (ohne Bodenkontakt), Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper/Arme anheben und halten, Arme wechselseitig anheben und wieder absenken

Endposition wechselseitig ein Arm minimal in Richtung Decke angehoben

Wdh. 15

7 Hyperextension Bauchlage



0287

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



Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Arme und Kopf anheben und in der Position halten, entsprechend der Vorgabe den Rumpf minimal auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper etwas angehoben, LWS gerade bzw. in geringer Lordose, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

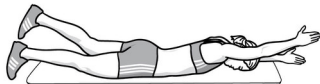
Wdh. 15

8 Hyperextension mit Arm- und Beinbewegung Bauchlage



1329

Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Kopf ohne Bodenkontakt, Arme gestreckt nach vorn (ohne Bodenkontakt), Blick zum Boden gerichtet



Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper/Arme anheben und halten, im Wechsel über Kreuz ein Arm und ein Bein anheben und wieder absetzen

Endposition wechselseitig ein Arm und ein Bein über Kreuz minimal in Richtung Decke angehoben

Wdh. 10 pro Seite

9 Brücke beidbeinig Rückenlage



1156

Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Füße angezogen und auf Verse aufgestellt, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

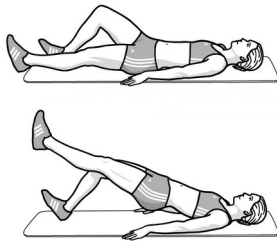


Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, Wirbelsäule aufrollen (Wirbel für Wirbel) dann das Becken wieder absenken und Wirbelsäule wieder Wirbel für Wirbel abrollen (Perlenkette)

Endposition Becken in Richtung Decke angehoben

Wdh. 15

10 Brücke einbeinig Rückenlage



1337

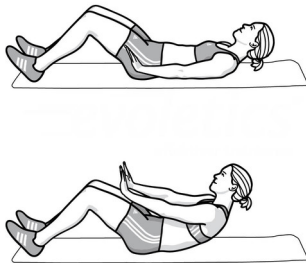
Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein gebeugt, Ferse auf dem Boden, ein Bein gestreckt flach auf der Unterlage, Füße in Dorsalextension, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, dann das Becken wieder absenken

Endposition Becken und gestrecktes Bein in Richtung Decke angehoben

Wdh. 10 pro Seite

11 Crunch gerade Füße abgestellt



0318

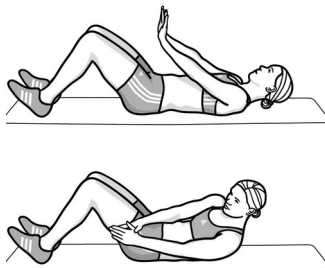
Ausgangsposition Rückenlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf gestreckt auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Wirbelsäule gestreckt (Extension), Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Wdh. 15

12 Crunch schräg Füße abgestellt



1136

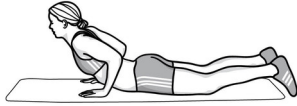
Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme neben dem Rumpf am Boden bzw. in Vorhalte vor dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen, Arme in Richtung Rotation außen am Oberschenkel vorbeiführen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Oberkörper etwas angehoben, unterer Rücken (LWS) bleibt am Boden, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Hände/Arme in Bewegungsrichtung seitlich neben dem Oberschenkel, Blick/Kopf in Richtung Arme/Hände nach außen gerichtet

Wdh. 15 pro Seite

13 Mobilisation LWS Bauchlage



1144

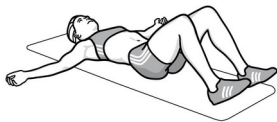
Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Arme gebeugt, Hände neben dem Brustkorb auf dem Boden, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Brustkorb in Richtung Decke drücken, Position halten und gleichmäßig weiteratmen

Endposition Arme stärker gestreckt, Oberkörper/Brustkorb in Richtung Decke gedrückt, Becken am Boden, Blick nach vorn gerichtet, in Endposition tief einatmen

Dauer 10 sec

14 Mobilisation LWS Rückenlage



3060

Ausgangsposition Rückenlage, Arme gestreckt und im 90° Winkel nach außen auf dem Boden abgelegt, Beine gebeugt, Füße mindestens hüftbreit auseinander, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Beine seitlich zum Boden absenken, Ausweich-/Schwungbewegungen des Oberkörpers vermeiden, Position halten

Endposition Beine zur Seite geführt, Knie berühren wenn möglich den Boden

Wdh. 10 pro Seite

15 Mobilisation Wirbelsäule(Kugel)-Rückenlage



5508

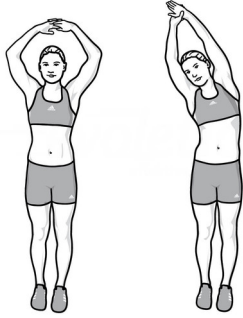
Ausgangsposition Rückenlage, Arme Lang gestreckt hinter Kopf, Beine lang auf dem Untergrund, Körper entspannt

Bewegungsablauf Arme umgreifen Knie, Beine so weit wie möglich an Brustkorb anziehen, Kinn an Brust nehmen, Rücken so rund wie möglich

Endposition halten

Dauer 30 sec

16 Dehnung Latissimus dorsi+Lateralflexion Stand



2568

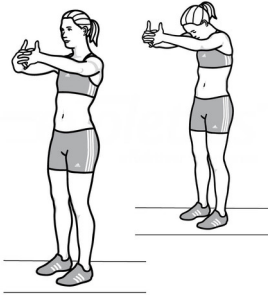
Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme über Kopf, Ellenbogen minimal gebeugt, Hände ineinander gelegt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Becken aufrichten, Arm in Richtung Decke strecken, mit Hilfe des anderen Arms über den Kopf hinweg zur Gegenseite ziehen, Rumpf zur Seite neigen, Position halten

Endposition der Arm der zu dehnenden Seite in Richtung Decke gestreckt, Rumpf zur kontralateralen Seite geneigt

Dauer 30 sec

17 Dehnung oberer Rücken



5493

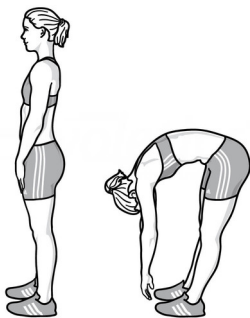
Ausgangsposition hüftbreiter Stand, Hände greifen mit Fingern auf Brusthöhe ineinander,

Bewegungsablauf Hände mit Armen so weit wie möglich nach vorn schieben, Schulterblätter dabei auseinander ziehen, Oberkörper aufrecht, Kinn sanft nach unten senken

Endposition halten

Dauer 30 sec

18 Dehnung hinterer Oberschenkel beidseitig und Rückenstrecker Stand



2560

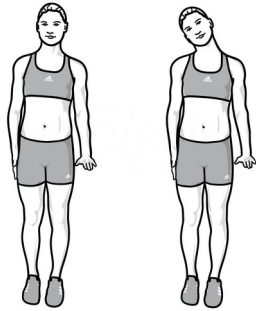
Ausgangsposition Beine leicht geöffnet, Kniegelenke gestreckt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Oberkörper so weit wie möglich nach vorn neigen, Hände/Arme in Richtung Boden führen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich hinterer Rumpf

Endposition Oberkörper nach vorn in Richtung Boden abgesenkt, Wirbelsäule gebeugt (Flexion)

Dauer 30 sec

19 Dehnung Nacken(Trapezius pars descendens) einseitig Stand



2566

Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Handgelenk angewinkelt (Handrücken zeigt nach oben), Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Arm/Schulter der zu dehnenden Seite aktiv in Richtung Boden schieben, Kopf zur Seite neigen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

Endposition Arm/Schulter der zu dehnenden Seite in Richtung Boden gestreckt, Kopf zur contralateralen Seite geneigt

Dauer 30 sec