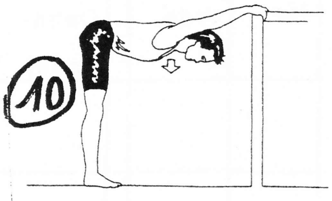
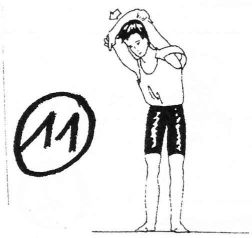
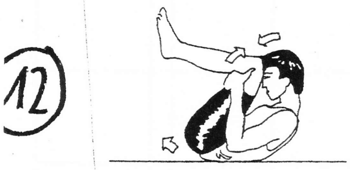
Rückenmuskulatur:



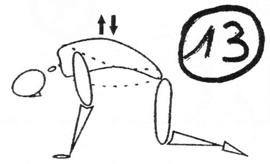
Ausführung: Im hüftbreiten Stand, Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt, den Oberkörper waagrecht halten und die gestreckten Arme etwas über schulterbreit auf einem Kasten oder einer Querstange fixieren. Den Brustkorb nach unten drücken.



Ausführung: Schulterbreiter Stand, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt. Die linke oder rechte Hand hinter dem Kopf entlang führen und auf das rechte/linke Schulterblatt legen. Die andere Hand zieht den Ellbogen hinter dem Kopf seitlich nach hinten unten, dabei wird der Oberkörper leicht zur Seite geneigt. Das Becken bleibt frontal. Seitenwechsel.



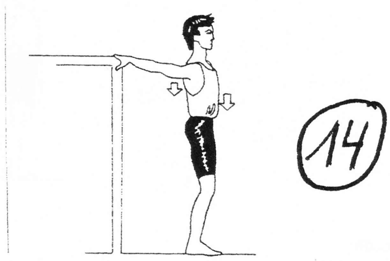
Ausführung: Rückenlage. Bei gleichzeitigem Anheben des Kopfes und der gebeugten Beine umfassen die Arme die Knie und ziehen sie in Richtung Stirn.



Katzenbuckel

- Alle Teile der Wirbelsäule rund machen
- Katzenbuckel und Hohlkreuz langsam abwechseln
- Langsames „Schwanzwedeln“ (Blick zum Gesäß nach rechts und links)
- Die Übung dient der Mobilisierung der Wirbelsäule

Oberarmmuskulatur:

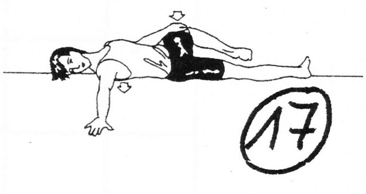


Ausführung: In Schrittstellung, Knie gebeugt, hinter dem Körper den gestreckten Arm über Schulterhöhe fixieren. Wegdrehen des Rumpfes. Seitenwechsel.

Abduktoren u. Gesäßmuskulatur:

Ausführung: Im aufrechten Sitz das linke Bein gebeugt überschlagen, das Knie des gebeugten rechten Beines fixiert das linke Bein oberhalb des Fußgelenkes. Beide Hände ziehen das obere linke Bein zur Brust unterstützt durch ein gleichzeitiges Anheben des unteren rechten Beines. Seitenwechsel.

Ausführung: Im aufrechten Sitz das rechte Bein über das gestreckte linke Bein überschlagen und den Fuß oberhalb des Knies aufstellen. Die rechte Hand stützt den aufrechten Oberkörper ab und der linke Ellbogen drückt den rechten Oberschenkel zur Gegenseite. Seitenwechsel.



Ausführung: In Rückenlage das rechte Bein im Kniegelenk etwa 90° gebeugt zur linken Seite ablegen und mit der linken Hand das Knie zum Boden ziehen. Kopf und Oberkörper zum seitlich weggestreckten rechten Arm drehen. Beide Schultern behalten ständig Bodenkontakt. Seitenwechsel.

Nr.	Wdh.		Dehn-dauer