



Mobilisation

5 Min.



Durchführung:

- Alle Gelenke locker durchbewegen



Ausfallschritt nach hinten

3 Sätze
12-15 WH
pro Seite



Ausgangslage:

- Stabiler Stand, Oberkörper aufrecht, Schultern hinten unten

Durchführung:

- Ausfallschritt nach hinten, dabei vorderes Knie nicht über Zehen. Langsam und kontrolliert wieder nach vorne kommen



Unterarmstütz

3 Sätze
45 Sek.



Ausgangslage:

- Körper auf Unterarmen und Zehen abstützen, Schultern über Ellenbogen. Bauch und Gesäß anspannen. Rücken gerade

Durchführung:

- Oberkörper parallel zum Boden halten



Brücke

3 Sätze
12-15 WH



Ausgangslage:

- Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt. Arme seitlich am Körper, Handflächen nach oben.

Durchführung:

- Hüfte nach oben bewegen bis Po angespannt ist, danach wieder bis knapp über den Boden absenken.



Butterfly Reverse in Bauchlage

3 Sätze
12-15 WH



Ausgangslage:

- Bauchlage, Füße aufgestellt. Arme im rechten Winkel zu Oberkörper ausstrecken. Blick nach unten.

Durchführung:

- Schulterblätter zusammenziehen, dabei heben Arme vom Boden ab.



Brust und vordere Schulter dehnen

2-3 Sätze
pro Seite
jeweils 60
Sek. halten



Ausgangslage:

- Vierfüßler-Stand. Oberkörper nach vorne beugen, dabei ein Arm im rechten Winkel zum Oberkörper seitlich ausstrecken. Der andere Arm ist gebeugt. Blick Richtung gebeugten Arm.

Durchführung:

- Brust (Seite gestreckter Arm) Richtung Boden bringen bis Dehnung in vorderer Schulter und Brust spürbar. Spannung halten.