

- Gebeugte Beine leicht spreizen
- Mit Unterarm Spreizstellung blockieren
- Pressdruck mit Oberschenkeln



Unterarmklemme

- Körpergewicht auf ein Bein
- freies Bein zurück, so das Knie auf Höhe Ferse
- Augen immer vor der Fussspitze (Trainingsbein)
- Standbein beugen bis Knie des Spielbeins am Boden
- Gewichtsverteilung auf beide Beine



Einbeinkniebeuge



Fersenheben

- auf ein Bein, Knie gestreckt, Oberkörper aufrecht
- Körper heben, max. Ballenstand
- + durch Endkontraktionen
- durch dynamisches Heben

- 1 Bein max. gebeugt
- Rumpf max. einrollen
- Blick schräg nach oben
- n. 10 Sek. Bein wechseln



Käfer-Crunch

- Schuhaussenrand aktiv in Boden
- Strecken: Knie, Hüftgelenk, freier Arm
- + oberes Bein abspreizen
- bei Knie aufstützen



Unterarmstütz seitlich

- 1. Bein max. zur Brust
- 2. Bein auf Ferse, Spitze anziehen
- Becken heben
- + Ferse weiter weg, Kniewinkel grösser



Beckenlift

Komplett-Programm 30 Minuten

wichtig: Belastungsdauer einhalten.
(Anfängerprogramm: 30 Sekunden
Fortgeschrittene: 45 Sekunden
gut Trainierte: 60 Sekunden)

2 Mal pro Woche

- Legende
- Hinweise zur richtigen Ausführung
 - + zur Verstärkung der Intensität
 - zur Verringerung der Intensität

- Seitlage Hüftgelenk u. Knie 90° gebeugt
- Hand fasst von aussen unter Unterschenkel
- Handrücken und -gelenk zeigen nach oben
- Armheben gegen Beinwiderstand
- Arm frei schwebend, nicht an Hüfte aufstützen



Arm-Seitheben gegen den Beinwiderstand

- gebeugte Beine öffnen
- Oberarm am Oberschenkel (gleiche Seite) stabilisieren
- Hand umfasst andern Oberschenkel von unten
- Strecken und Beugen des Armes mit max.



Bizeps-Curl gegen den Beinwiderstand

- Strecksitz, Becken Richtung Hohlkreuz
- Bein kraftvoll durchstrecken
- gestrecktes Bein anheben, min. Bewegung
- Oberkörper geringfügig nach hinten



Reverse Flys kurz

- Oberarme senkrecht vom Körper weg
- Unterarme senkrecht gegen den Boden
- Fäuste am Boden aufsetzen Handflächen nach aussen
- Fäuste vom Boden heben, Ellbogen nach oben, Schulterblätter zur Wirbelsäule
- Unterarme schräg nach aussen



Beine Senken

- Rückenlage, gestreckte Beine senkrecht
- Beine senken, Lendenwirbel gen Boden
- wenn sich unterer Rücken vom Boden löst Beine wieder steiler anheben!
- + je kleiner der Winkel zum Boden



Beugestütz (Dips)

- Hände schulterbreit, Finger nach aussen
- Beugen und strecken Ellbogengelenke
- + mit gestreckter Körperposition
- Beine und Hüftgelenk gebeugt
- im Sitzen

Beinrückheben

- Kippe becken (Hohlkreuz)
- Haltung Brust raus
- Heben d. Körpers durch Druck Oberarme gegen den Boden
- + Versen stützen, Becken gehoben
- Füße aufgesetzt



Bodenrudern

- 1. gestreckte Arme 90° einschliessen
- 2. Daumen nach oben aussen
- Oberkörper bleibt liegen
- Bewegung im Schultergelenk



Reverse Flys lang

- 1. Daumen liegen parallel und berühren
- 2. Rumpf und Kopf gerade, Blick vor Hände
- Beugen/ Strecken Arme,
- Nase berührt Boden 15 cm vor Fingerspitzen
- auf Knie abgestützt



Liegestütz

- Knie und Sprunggelenke 90° beugen
- Oberschenkel max. anheben
- Fusssohlen nach oben schieben
- Kopf in Verlängerung Wirbelsäule schwebend
- + Schliessen Oberschenkel
- gestreckte Beine

