

Life-Balance-Guide

Fitness

für Computer-Professionals Teil 2 (21 Übungen)



Präsentiert von:



Über diesen Fitness-Guide

Dieser kleine Fitness-Guide beinhaltet 42 Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur-Entspannungs- und Kräftigungsübungen aus dem Winter-Trainingsprogramm des Tutzinger Rudervereins und ist besonders geeignet für PC-Power-User.



Kurzanleitung:

1. Starten Sie einfach mit den Übungen von Zirkel 1 (Startzirkel) in untenstehender Reihenfolge.
2. Wiederholen Sie jede Übung 5 Minuten lang, machen Sie nach jeder Übung 5 Minuten Pause bis zum Ende von Übungszirkel 1.
3. Starten Sie erneut mit den Übungen (Zirkel), d.h. wiederholen Sie die Übungen non-stop bis Sie insgesamt 60 Minuten Trainingszeit absolviert haben.
4. Steigern Sie Anzahl und Art der Zirkelübungen mit Hilfe dieses Fitness-Guides - ganz individuell, nach eigenen Möglichkeiten – jedoch im festen Zeit-Rhythmus (bspw. alle 7 Tage).

Ihr ganz persönlicher Schlüssel zum eigenen Fitness-Erfolg:

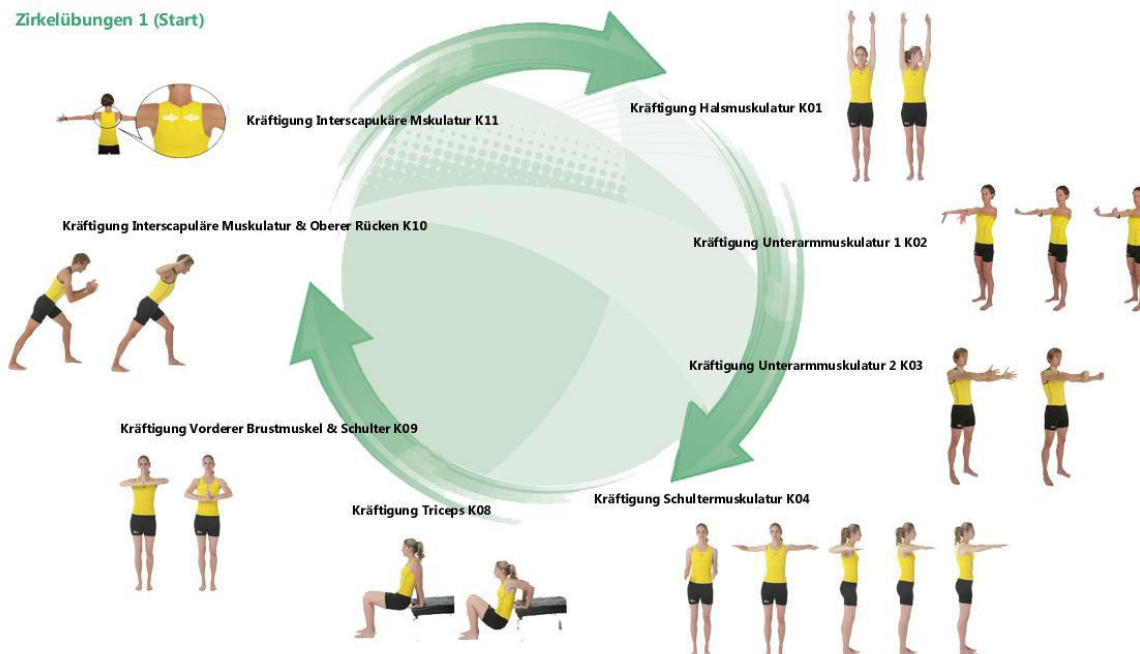
GÖNNEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH SELBST – privat, zuhause, im Büro, regelmäßig, kontinuierlich.

Das Ergebnis?

Beobachten Sie einfach ... an sich selbst.



Zirkelübungen 1 (Start)



Tutzinger Ruderverein

Kräftigung Gesäß & unterer Rücken

WANNE

Allgemeine Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Pro Seite 3-4mal ca. 10 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung

Einbeinstand (Standbein im Knie leicht gebeugt), mit beiden Händen an einem Stuhl oder einer Parkbank leicht stabilisieren, Oberkörper nach vorne neigen und das freie Bein gestreckt nach hinten anheben.

Optimalerweise bilden Oberkörper und Bein *eine* Linie (Waage).

III



III Ausführung

Beide Hände leicht lösen und die Balance halten.

Wichtig

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“ (kein Hohlkreuz!).

Hüftknochen horizontal halten, d.h. die Fußspitze des angehobenen Beines zeigt senkrecht zum Boden, die Hüfte rotiert nach innen.

Kräftigung Gesäß und unterer Rücken (Brücke)

WANN Allgemeine Kräftigung der hinteren Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist.

Auch gut nach Verletzungen im Knie- und Sprunggelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

6mal ca. 10 Sekunden halten.

I



Ausgangsstellung

Mit angewinkelten Beinen am Boden absitzen. Die leichte Rücklage mit den Händen abstützen. Fingerspitzen zeigen dabei möglichst nach vorne. Aus dem Schultergürtel heraus stützen und nicht einsinken. Füße etwa hüftbreit und parallel aufstellen.

II



Ausführung

Gesäß v.a. mit der Kraft der Gesäßmuskeln hochdrücken, bis die Hüfte gestreckt ist, dabei nicht ins Hohlkreuz fallen.

III



Variante für Fortgeschrittene

Zusätzlich Unterschenkel eines Beines nach vorne strecken, beide Knie dabei auf einer Höhe halten.

Wichtig

Bauchmuskulatur in Richtung Wirbelsäule anspannen, Halswirbelsäule nicht überstrecken! Ellbogen leicht gebeugt lassen, Knie parallel halten.

Achtung

Bei Schmerzen in Hand- oder Schultergelenken die Übung in der Rückenlage ausführen.

Kräftigung Unterer Rücken & Gesäß

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist.

Auch gut nach Verletzungen im Knie- und Sprunggelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinreihe, wichtig für Läufer

6mal ca. 10 Sekunden halten.

I



I Ausgangsstellung

Beide Beine angestellt, Knie und Füße eng zusammen, Arme seitlich neben dem Körper, Kopf gerade.

II



II Ausführung

Becken anheben, so dass Schultern und Knie eine Linie bilden. Position halten, dabei Pobacken zusammenkneifen und Schambein etwas nach oben ziehen.

III



Varianten

III Zusätzlich den Unterschenkel eines Beines strecken. Beide Knie bleiben auf einer Höhe.

IV



IV Ein Bein angewinkelt anheben. Der rechte Winkel in Hüfte und Knie wird beibehalten.

Wichtig

Bauchmuskulatur Richtung Wirbelsäule anspannen. Kopf nicht überstrecken.

Kräftigung Gesäß & unterer Rücken

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Einbeinstand (im Knie leicht gebeugt), mit beiden Händen locker an einem Stuhl, Bank, Wand, Baum festhalten.

Aufrechter Oberkörper, ein Knie zum Bauch nach oben ziehen.

II



II Ausführung

Das gebeugte Bein in einer kontrollierten Bewegung gestreckt nach hinten führen, dabei die Pomuskulatur bewusst anspannen.

Wichtig

Die Bewegung erfolgt auf einer Geraden von vorne oben nach hinten unten.

Das Becken nicht aufdrehen, die Hüftknochen zeigen parallel nach vorne.

Achtung

Nicht ins Hohlkreuz gehen, d.h. Bauchmuskulatur aktiv anspannen und nicht überstrecken!

Kräftigung Unterer Rücken, Gesäß, hinterer Oberschenkel

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rump- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Vierfüßlerstand: Ellenbogen unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken, Fußspitzen aufgestellt.

Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausführung

III



- III Ein Bein nach hinten in Verlängerung der Wirbelsäule strecken. Die Fußspitzen bleiben angezogen.

IV



- IV Nun das Bein bis zum 90°-Winkel anbeugen, so dass die Fußsohle zur Decke zeigt.

Das Bein im Wechsel beugen und strecken.

Wichtig

Nicht das Becken aufdrehen, sondern horizontal halten.

Achtung

Während der gesamten Übung die Bauchmuskulatur anspannen, d.h. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen" und nicht ins Hohlkreuz kommen.

Kräftigung Gesäß, Hüftextensoren & -abduktoren

WANN

Allgemeine Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Sehr gut für Langstreckenläufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

11



12



11 Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, beide Füße parallel, Bauch- und Pomuskulatur angespannt.

Brustbein anheben, Schultern zurück, beide Hände am Beckenkamm.

12 Ausführung

Gewicht auf ein Bein verlagern (Standbein leicht gebeugt).

Das andere Bein nun gestreckt abspreizen, dabei bleibt der Oberkörper gerade.

Varianten

- 13 Das gestreckte Bein in unterschiedlichen Winkeln vor oder hinter dem Körper abspreizen.

13



14



14 Übung mit Theraband ausführen.

Achtung

Auf aufrechte Haltung achten und nicht das Becken aufdrehen!

Fußspitzen zeigen immer parallel nach vorne.

Kräftigung Oberschenkel & Gesäß

WANNE

Allgemeine Kräftigung der oberen Bein- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Auch gut nach Verletzungen im Knie- und Sprunggelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Große Schrittstellung.
Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne ,
so dass das Becken parallel steht.

Das vordere Knie ist gebeugt, das hintere gestreckt,
die Fußspitze steht auf.

Aufrechter Oberkörper, Bauchnabel zur Wirbelsäule
"ansaugen".

III



III Ausführung

Das hintere Knie Richtung Boden beugen ("Kniefall").
Dabei das Gewicht nicht nach vorne,
sondern nach unten verlagern.

Wichtig

Übung langsam ausführen.

Achtung

Das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinaus
schieben!

Kräftigung Vorderer Oberschenkel am Boden

WANNE

Allgemeine Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Auch gut nach Verletzungen im Kniegelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II

II Ausgangsstellung

Sitz am Boden, ein Bein lang ausstrecken, das andere Bein aufstellen und mit beiden Armen eng am Oberkörper festhalten.

Aufrechter Oberkörper, Brustbein anheben (Bauchnabel am Oberschenkel), Schultern tief, Kopf gerade.



III

III Ausführung

Die Fußspitze des gestreckten Beines anziehen, dann das Bein gestreckt vom Boden anheben, dabei die Ferse etwas nach innen drehen.

Das Bein langsam wieder senken, aber nicht ganz ablegen.



Wichtig

Oberkörper aufrecht lassen, nicht nach hinten lehnen.

Tipp fürs Büro

Die Übung kann auch auf einem Stuhl sitzend gemacht werden.

Kräftigung Hintere Oberschenkelmuskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Auch gut nach Verletzungen im Kniegelenk zur Kräftigung der extensorischen Bein-kette, wichtig für Läufer

Pro Seite 3mal 10 Wiederholungen..

I



I Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. Schultern zurück, Brustbein anheben, Kopf gerade, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule „ansaugen“.

II



II Ausführung

Ferse eines Beines langsam so weit wie möglich Richtung Gesäß führen und genau so langsam zurück.

Varianten

- B** Übung mit verstärkter Innen- bzw. Außenrotation im Hüftgelenk ausführen.

Übung im Wechsel mit angezogener und ausgestreckter Fußspitze ausführen.

B



Wichtig

Die Knie bleiben parallel. Standbein im Knie leicht gebeugt lassen.

Achtung

Nicht mit Schwung arbeiten. Langsam anfangen! Das Becken nicht verdrehen! Beide Hüftknochen bleiben parallel.

Kräftigung Hüftadduktoren im Stand

WANNE

Allgemeine Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Einbeinstand (im Knie leicht gebeugt), das andere Bein gestreckt leicht zur Seite anheben, aufrechter Oberkörper.

III



III Ausführung

Das gestreckte freie Bein abwechselnd vor und hinter dem Standbein vorbeiführen. Dabei mit der Innenseite des Beines Kraft ausüben.

Wichtig

Nicht das Becken aufdrehen. Beide Hüftknochen und beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Oberkörper und Becken bleiben ruhig, Bein- und Pomuskulatur aktiv anspannen.

Ohne Schwung arbeiten.

Kräftigung Hüftadduktoren in Seitlage

WANN

Allgemeine Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Seitlage, unteres Bein gestreckt, Fußspitze herangezogen.

Einen Arm zur Unterstützung unter den Kopf legen, mit dem anderen Arm vor dem Körper abstützen.

III



III Ausführung

Das untere Bein langsam und kontrolliert ganz gestreckt anheben und wieder bis kurz vor dem Boden absenken.

Kräftigung Hüftabduktoren in Seitlage

WANN

Allgemeine Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Sehr gut für Langstreckenläufer

Pro Seite 3mal 10 bis 15 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Seitlage, beide Beine gestreckt und in Verlängerung des Oberkörpers, Fußspitzen angezogen, einen Arm zur Unterstützung unter den Kopf legen, mit dem anderen Arm leicht vor dem Körper abstützen.

III



III Ausführung

Das obere Bein langsam und kontrolliert gestreckt nach oben anheben. Dabei zeigt die Fußspitze des oberen Beines leicht nach unten.

IV



IV Steigerung

Beide Beine gestreckt anheben. Das untere Bein bleibt vom Boden gelöst.

V



V Dann das obere Bein noch etwas weiter anheben.

Wichtig

Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne, nicht die Hüfte aufdrehen.

Kräftigung Schienbeinmuskulatur im Stand

Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen

WANN

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung

Schrittstellung, beide Knie gestreckt, beide Hände locker in der Taille, aufrechter Oberkörper, d.h. Brustbein heraus, Schultern zurück, Kopf gerade.

Gewicht auf der Ferse des vorderen Beins.

III



III Ausführung

Die Fußspitze des vorderen Beines hochziehen, so dass nur noch die Ferse aufsteht, das Knie bleibt gestreckt.

Kräftigung Schienbeinmuskulatur im Sitz mit Elastikband

Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen

WANN

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Langsitz, beide Beine sind gestreckt, Elastikband an einem Stuhl, Tischbein, Baum, o.Ä. festbinden und um den Fußrücken eines Beines wickeln.

II Ausführung

Den Fuß gegen den Widerstand des Elastikbands maximal Richtung Oberkörper heranziehen, dann langsam wieder nachlassen und in die maximale Fußstreckung gehen.

II



Kräftigung Wadenmuskulatur im Stand

WANZ

Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen. Zur Vorbeugung von Achillessehnenbeschwerden

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.



A1



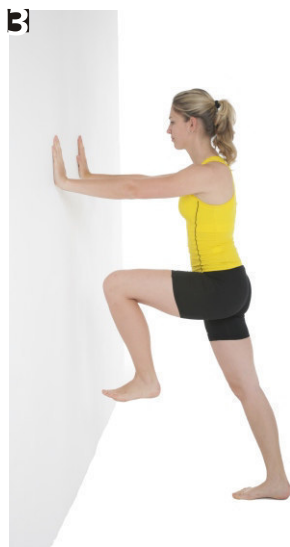
A1 Ausgangsstellung

Beidbeiniger Stand, Füße parallel, Füße und Knie eng zusammen.

Beide Hände locker an einer Wand o.Ä. anlegen, aufrechter Oberkörper.

A2 Ausführung

Körper bis auf die Fußspitzen anheben, die Fersen vom Boden lösen, langsam wieder absenken, aber nicht ganz bis zum Boden. Die Knie bleiben gestreckt.



B1



B1 Steigerung

Die gleiche Übung im Einbeinstand. Das Knie des anderen Beines vorne anheben, so dass Knie- und Hüftgelenk auf einer Linie sind.

Wichtig

Körper kontrolliert, aber maximal anheben.

Achtung

Langsam ausführen und zunächst beidbeinig beginnen!

Nicht bei akuten Achillessehnenbeschwerden!

Kräftigung Bauch- und Brustmuskulatur

WANN

Gut zur Vorbereitung auf alle Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. Tennis, Fußball, Handball, alle Lauf- und Wurfsporarten

Anfänger: Variante 1) 3 bis 4mal mind. 10 Sekunden halten

Fortgeschrittene: 3 bis 4mal 6 bis 10 Wiederholungen

1)



1) Ausgangsstellung

Liegestützposition, d.h. Fußspitzen etwa hüftbreit aufstellen, Arme etwas breiter als schulterbreit, Ellenbogen gestreckt. Der Körper bildet eine Linie von den Füßen bis zu den Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt zum Boden. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen.

2)



2) Ausführung

Ohne die Spannung im Rumpf zu verlieren, die Arme seitlich beugen. Dabei den Körper Richtung Boden bewegen und wieder nach oben drücken.

Varianten

- 1) Für Anfänger reicht es meist aus, nur in der Ausgangsstellung zu verharren.

Die Übung lässt sich auch auf den Knien ausführen, z.B. für Anfänger oder bei Bandscheibenproblemen.

Statt die Arme seitlich zu beugen, können die Ellenbogen auch seitlich ganz eng am Körper vorbeigeführt werden (sog. "Triceps-Liegestütz")

Wichtig

Nicht "durchhängen". Bauch fest anspannen und aus dem Schultergürtel herausdrücken. Nur so tief gehen, wie die Spannung im Rumpf gehalten werden kann.

Kräftigung Bauchmuskulatur in Rückenlage

WANN Gut zur Vorbereitung für Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. Tennis, Fußball, Handball, alle Lauf- und Wurfsporarten. Bei Instabilitäten im Bereich des Rumpfs, insbesondere der Lendenwirbelsäule

3mal 10 bis 20 Wiederholungen

Ausgangsstellung



Rückenlage, ein Bein lang am Boden ausstrecken, den gleichseitigen Arm ebenfalls ausgestreckt eng neben dem Körper, das andere Bein in Hüfte und Knie um jeweils 90 Grad beugen. den Arm auf dieser Seite lang über den Kopf ausstrecken. Bauchnabel fest in Richtung Wirbelsäule ansaugen.

Ausführung

Arme und Beine gleichzeitig in die jeweils gegenläufige Position führen, ohne dass diese den Boden berühren. Kopf leicht anheben, dabei das Kinn etwas zum Kehlkopf ziehen.

Wichtig

Den Bauchnabel die ganze Zeit fest ansaugen.

Achtung

Bei Halswirbelsäulenproblemen den Kopf am Boden liegen lassen, evtl. Kissen unterlegen. Bei Bandscheibenproblemen oder Instabilitäten in der Lendenwirbelsäule diese Übung erst mit einem Therapeuten oder Trainer absprechen!

Kräftigung Rumpf- und Bauchmuskulatur

WANNE

Gut zur Vorbereitung auf alle Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. bei Tennis, Fuß-, Handball und bei allen Lauf- und Wurfsporarten

Pro Seite je 3mal 10 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

"Liegestützposition" bzw. "schiefe Ebene". Fußspitzen etwa hüftbreit aufstellen, Arme etwas breiter als schulterbreit, Ellenbogen gestreckt. der Körper bildet eine Linie von den Füßen bis zu den Schultern. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt zum Boden. Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ansaugen.

Ausführung

II



II Für die gerade Bauchmuskulatur abwechselnd das rechte Knie zum rechten Arm, dann das linke Knie zum linken Arm führen.

III



III Für die schräge Bauchmuskulatur das rechte Knie diagonal zum linken Arm führen und umgekehrt.

Wichtig

Nicht "durchhängen", sondern den Bauchnabel die ganze Zeit in Richtung Wirbelsäule ansaugen. Körper aus dem Schultergürtel nach oben drücken.

Kräftigung Gluteus Medius und Hüftabduktoren

WANN Bei eingeschränkter Hüftgelenksbeweglichkeit und Schwäche der Hüftabduktoren

Pro Seite 1 bis 3mal eine Minute

II



II Ausgangsstellung

Seitlage, Knie und Hüften ca. 45 Grad gebeugt. Gerader Oberkörper, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen, Kopf mit der Hand abstützen.

II



II Ausführung

II

Das obere Bein etwas anheben und nun abwechselnd Knie und Fersen zusammenführen.

Wichtig

Die Bewegung erfolgt einzig und allein aus dem Hüftgelenk des oberen Beins. Der Rumpf bewegt sich nicht mit.

II



Tipp

Off ist die Bewegung nur ganz klein möglich. Dann ist es hilfreich, sich eine Achse vorzustellen, die sich senkrecht durch beide Hüftgelenke in den Boden bohrt.

Kräftigung Schultermuskulatur mit Elastikband

WANN

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

Ca. 3mal 15 Wiederholungen.

II



II



II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. die Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel etwas Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Beide Arme im Ellenbogen 90° gebeugt, Oberarme eng am Körper.

II Ausführung

Arme nun im rechten Winkel seitlich nach oben führen, dabei die Schulter- und Armmuskulatur aktiv anspannen.

B)



Varianten

B) Die Übung in verschiedenen Winkelstellungen ausführen, d.h. Ellenbogen einmal vor, einmal hinter dem Körper nach oben führen.

II!



II! Die Übung mit Elastikband ausführen.

Wichtig

Schultern bleiben unten.

Kräftigung Gesäß, Hüftextensoren & -abduktoren mit Elastikband

WANN

Allgemeine Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Sehr gut für Langstreckenläufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

1



2



1 Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, beide Füße parallel, Bauch- und Pomuskulatur angespannt.

Brustbein anheben, Schultern zurück, beide Hände am Beckenkamm.

2 Ausführung

Gewicht auf ein Bein verlagern (Standbein leicht gebeugt).

Das andere Bein nun gestreckt abspreizen, dabei bleibt der Oberkörper gerade.

Varianten

- 3 Das gestreckte Bein in unterschiedlichen Winkeln vor oder hinter dem Körper abspreizen.

3



4



4 Übung mit Theraband ausführen.

Achtung

Auf aufrechte Haltung achten und nicht das Becken aufdrehen!

Fußspitzen zeigen immer parallel nach vorne.