



## 1. 2x Abwärts- und Aufwärtsrudern **R**

a) **Theraband** hoch einhängen, Ausfallschritt, Oberkörper nach vorne, Arme vorstrecken und ziehen zur U-Stellung.

b) mit Fuß auf das Band stellen, Arme nach unten strecken, Ellenbogen hochziehen.

a+b) **besser**: ein **Partner** im Sitz, von oben nach unten in die U-Stellung ziehen. Anderer Partner im Stand mit Handfassung die Ellenbogen hochziehen.



## 2. Käfer-Crunch **K R**

Rumpf aufrichten, mit den Armen nach vorn drücken. Dabei leicht wippen. Die Beine schweben und wechseln nach 10 Sekunden die Position. **Besser**: Arme nach hinten



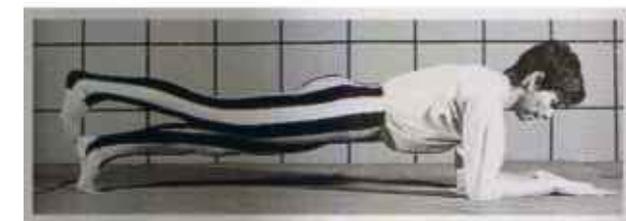
## 3. 2x Unterarmstütz seitlich, kurz **R**

Der Körper ruht auf dem Arm und dem angewinkelten Unterschenkel. Das freie Bein strecken, so hoch wie möglich anheben und mit Endkontraktionen in der Position halten. Darauf achten, dass die Hüfte nicht nach unten einknickt – dann lieber das Trainingsbein senken.



## 4. 2x Beckenlift **K R**

Hände hinter den Kopf, Fersen auf den Boden, dann das Becken hochdrücken, mit Endkontraktionen dort halten. Fußspitzen anheben, Fersen zum Gesäß ziehen, dann Spannung aufbauen. **Besser**: ein Knie anheben und stark heranziehen. Aber Becken oben halten!



## 5. Unterammliegestütz-Mambo **R**

Einen Fuß etwas anheben und mit Drehung aus der Hüfte über den anderen Fuß drehen. Mehrmals nach einer Seite, dann wechseln. Erleichterung: ein Knie am Boden auflegen, aber nicht mit dem Po hochgehen.



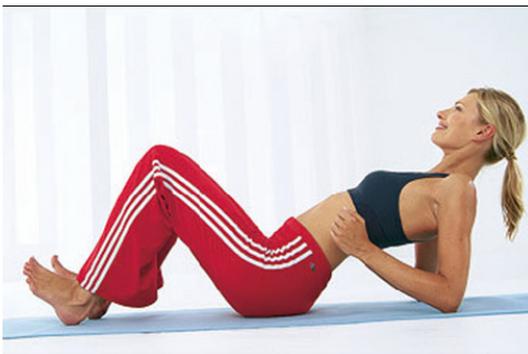
## 6. Reverse Flys, lang **R**

Der Oberkörper bleibt auf dem Boden liegen, nur die gestreckten Arme heben ab, die Daumen zeigen nach oben, die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen



## 7. Liegestütz **K B3**

Enge Handstellung, die Nase berührt den Boden circa 15 Zentimeter vor den Händen. Arme vollständig beugen und strecken.



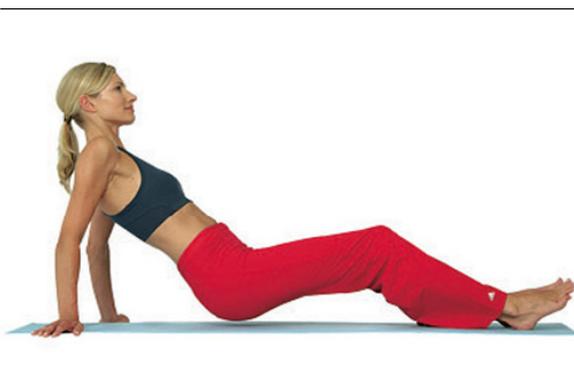
## 8. Bodenrudern **K B3**

Fersen und Gesäß bleiben auf dem Boden, bewusst ins Hohlkreuz gehen und den Körper heben durch Druck der Ellenbogen gegen den Boden (Ruder-Teilbewegung).



## 9. Beinrückheben **K R**

Der Oberkörper ruht auf dem Boden, die Beine werden angehoben. Je nach Kraft die Unterschenkel anwinkeln, die Fußsohlen treten nach oben



## 10. Beugstütz

Knie und Hüfte anwinkeln, Hände zeigen nach außen, in den Ellenbogen einknicken. Dann die Arme strecken, Schultern runterdrücken, Brust heben.



### 11. Beine senken **R**

Je flacher Sie die Beine neigen und halten, desto stärker müssen die Bauchmuskeln arbeiten. Hohlkreuz vermeiden!



### 12. Reverse Flys, kurz **K R**

Der Rumpf liegt auf dem Boden, die Ellenbogen sind angewinkelt, Hände innenrotiert. Schultern zur Wirbelsäule ziehen.



### 13. 2x Beinheben, gestreckt

Ein Bein strecken, anspannen und so hoch es geht heben. Oben halten und federn (Endkontraktionen). Rücken leicht im Hohlkreuz, Schultern zurück, Brust raus.



### 14. 2x Bizeps-Curl gegen den Beinwiderstand

Oberarm am Oberschenkel stabilisieren. Bein unterhalb des Knies fassen, anheben und den Arm gegen den bewussten Widerstand des Beins (exzentrisch) absenken.



### 15. 2x Arm-Seitheben gegen den Beinwiderstand

Beine anziehen, Handgelenk oberhalb des Knöchels platzieren, gegen den bewussten Widerstand des Arms die Beine schließen.



### 16. Unterarmklemme

Mit dem Unterarm die gespreizten Beine blockieren Adduktoren anspannen. Den Druck der Knie langsam und gleichmäßig aufbauen und durch Endkontraktionen noch verstärken.



### 17. 2x Einbeinkniebeuge **K B3 R**

Gewicht aufs vordere Bein verlagern, das andere seitlich nach hinten versetzen. Standbein beugen, bis das hintere Knie knapp überm Boden ist.



### 18. 2x Fersenheben

Auf den Fußballen stellen, den Körper maximal anheben und in der Position Endkontraktionen ausführen. Bei Ermüdung der Wade auf und ab bewegen.