

Rücken Fit / Übungen im Stand



1a. Schulterblattfixatoren



1b. Unterarme nach außen drehen



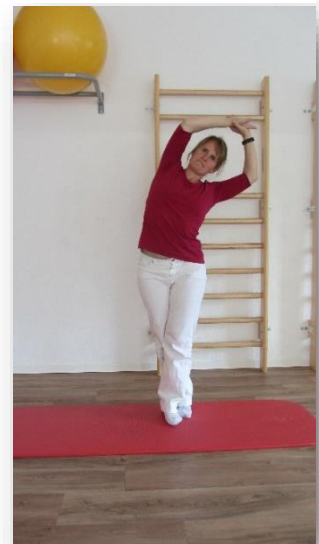
2a. U -Halte



2b. Oberkörperdrehung



3a. Flankendehnung



3b. Variante + Fuß kreuzen



4a. halbe Kniebeuge + Arme hoch



4b. mit einer Ferse heben



4c. beide Fersen heben

Rücken Fit / Übungen im Stand



5a. Gleichgewicht Einbeinstand



5b. Bein nach außen drehen (Beckenmobi)



6a. Schrittstellung



6b. Gewichtsverlagerung



6c. hintere Beine anheben



7a. Schrittstellung



7b. Beugung Oberschenkelkräftigung



8a. Gleichgewicht Einbeinstand



8b. Bein abspreizen

Rücken Fit / Übungen im Stand



9. Übungsabfolge beginnt V



W



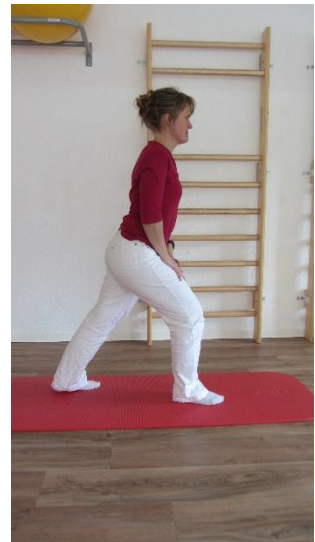
T



U



10. Oberschenkeldehnung



11. Waden Dehnung



12. Dehnung Bein Rückseite

Wir empfehlen:

10 – 12 Wiederholungen, 3 Sätze, 2x wöchentlich