

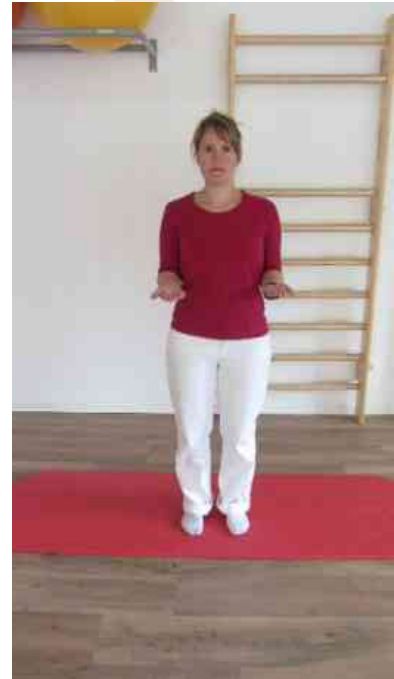
Rückenfit Stand / Übungen im Stand

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

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 abspreitzen

9



Übungsabfolge beginnt V

W



W

T



T

U



U

10



Oberschenkeldehnung

11



Waden Dehnung

12



Dehnung Bein Rückseite

**Wir empfehlen:
10 – 12 Wiederholungen, 3 Sätze, 2x wöchentlich**