



**Bauchpresse gerade in Bodenlage, Arme vor der Brust kreuzen (*Bauchmuskulatur*)**

Die Lendenwirbelsäule liegen lassen; Kinn locker  
Richtung Brust ziehen

3 - 4 / 12



**Bauchpresse diagonal in Bodenlage; Ellenbogen Richtung gegenüberliegendem Knie ziehen (*schräge Bauchmuskulatur*)**

Ellenbogen muss Knie nicht berühren; LWS liegen lassen

3 - 4 / 10



**Diagonalstreckung im Vierfüßlerstand (*Stabilisierung LWS & Rumpf*)**

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule; bei der Streckung auf geraden Rücken achten (kein Hohlkreuz)

3 - 4 / 12



**Beckenheben in Bodenlage (*Stabilisierung LWS & Rumpf; Gesäßmuskulatur*)**

Rücken gerade halten

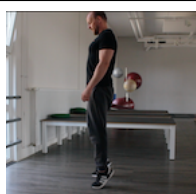
3 - 4 / 12



**Kniebeuge ohne Gewicht (*Beinmuskulatur; Stabilisierung Knie und LWS*)**

Auf geraden Rücken achten; Belastung auf dem ganzen Fuß

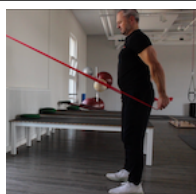
4 / 12



**Wadenheben und Fußanziehen stehend (*Unterschenkelmuskulatur; Venenpumpe*)**

Bewegung nur im Fußgelenk; bei Bedarf mit Festhalten

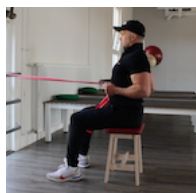
3 - 4 / 20  
10 vor, 10 zurück



**Armsenken stehend (*Rücken- & hintere Schultermuskulatur*)**

Arme gestreckt aus Schulterhöhe neben die Hüfte ziehen; Brust raus

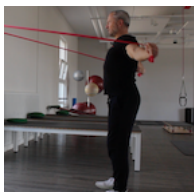
3 - 4 / 12



**Rudern sitzend (*Rückenmuskulatur*)**

Arme aus der Streckung neben den Bauch ziehen; Schulterblätter zusammenziehen

3 - 4 / 12



**Diagonalstreckung waagrecht (*hintere  
Schultermuskulatur*)**

Arme gestreckt auf Brust-/ Schulterachse nach außen  
ziehen; Brust raus

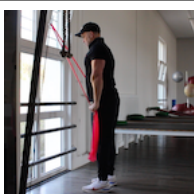
3 - 4 / 12



**Schulterheben (*Nackenmuskulatur; Durchblutung  
HWS*)**

Schultern nach oben ziehen und sanft wieder  
absenken; z.B. mit Wasserflaschen

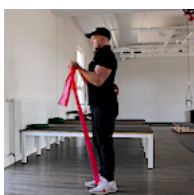
3 - 4 / 12



**Armstrecken (*Oberarm Rückseite*)**

Oberarme am Körper lassen; nur der Unterarm bewegt  
sich

3 - 4 / 12



**Armbeugen (*Oberarm Vorderseite*)**

Oberarme am Körper lassen; nur Unterarm bewegt sich

3 - 4 / 12