

2

1 Sanftes Rückenprogramm 1 ohne Geräte für Einsteiger

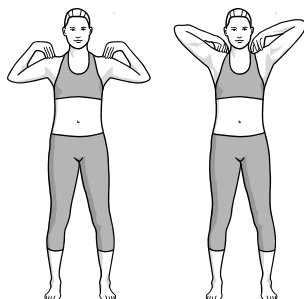
1 2 3

Trainingsdauer: 20 Minuten

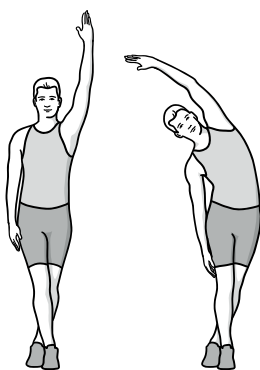
Equipment: Gymnastikmatte

Trainingsmethode: Satztraining

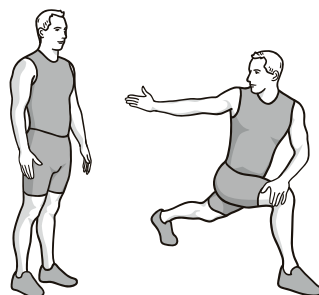
	Übungen	Belastungszeit/ Wiederholungen	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Ellenbogenkreisen vorwärts und rückwärts	10 Wdh.		1	1	118
2	Seitbeugen im Kreuzschritt mit Nachfedern	3 Wdh. pro Seite		1	1	119
3	Rotation im Ausfallschritt	5 Wdh. pro Seite	30	2	2	121
4	Dynamische Schulterbrücke	30 Sek.	30	2	1	124
5	Seitlicher Unterarmstütz auf Knie	30 Sek. pro Seite	30	1	2	126
6	Rumpfheben in Bauchlage	30 Sek.	30	1	2	128
7	Dehnung unterer Rücken, Schultern und Brust	30 Sek.	15	2		141
8	Dehnung Brust- und seitliche Bauchmuskulatur	30 Sek. pro Seite		1		140
9	Dehnung Hüftbeuger	30 Sek. pro Seite		1		140



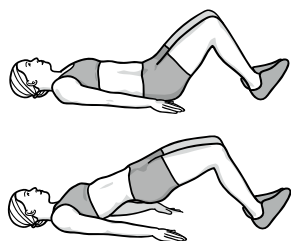
1 Ellenbogenkreisen
vorwärts und rückwärts



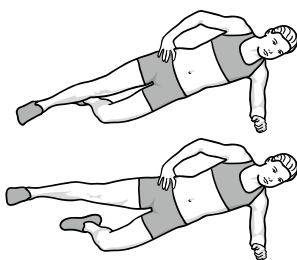
2 Seitbeugen im Kreuz-
schritt mit Nachfedern



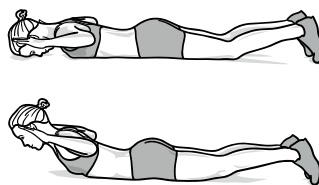
3 Rotation im Ausfallschritt



4 Dynamische
Schulterbrücke



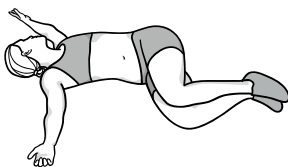
5 Seitlicher Unterarmstütz
auf Knie



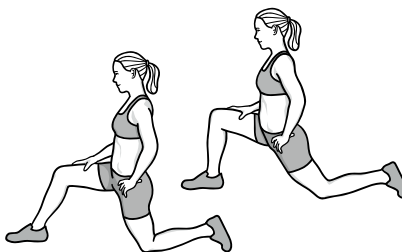
6 Rumpfheben in Bauchlage



7 Dehnung unterer Rücken,
Schultern und Brust



8 Dehnung Brust- und
seitliche Bauchmuskulatur



9 Dehnung Hüftbeuger

2 Sanftes Rückenprogramm 2 ohne Geräte für Einsteiger

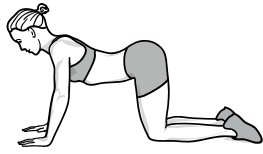
1 2 3

Trainingsdauer: 20 Minuten

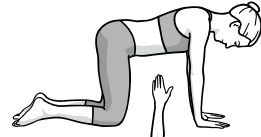
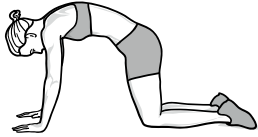
Equipment: Gymnastikmatte

Trainingsmethode: Satztraining

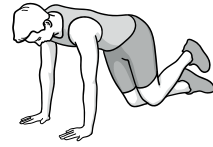
	Übungen	Belastungszeit/ Wiederholungen	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Pferderücken/Katzenbuckel	10 Wdh.		1	1	118
2	Außenrotation im Vierfüßlerstand mit Nachfedern	4 Wdh. pro Seite		1	1	119
3	Seitliches Kniekreisen im Vierfüßlerstand	10 Wdh. pro Seite	30	2	1	121
4	Beinrückheben mit angewinkeltem Bein	30 Sek. pro Seite	30	2	1	123
5	Beinpendel in Seitenlage	30 Sek. pro Seite	30	2	1	125
6	Scheibenwischer mit angewinkelten Beinen	10 Wdh. pro Seite	30	2	2	127
7	Dehnung Gesäß und Lendenbereich	30 Sek.	15	2		138
8	Dehnung Brust- und vordere Schultermuskulatur	30 Sek.	15	2		141



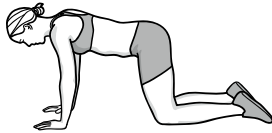
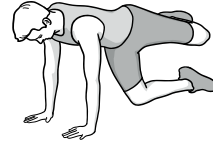
1 Pferderücken/
Katzenbuckel



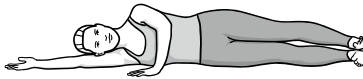
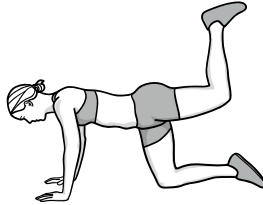
2 Außenrotation
im Vierfüßlerstand
mit Nachfedern



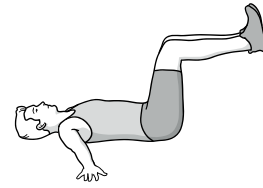
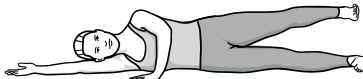
3 Seitliches Kniekreisen
im Vierfüßlerstand



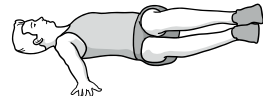
4 Beinrückheben mit
angewinkeltem Bein



5 Beinpendel in Seitenlage



6 Scheibenwischer mit
angewinkelten Beinen



7 Dehnung Gesäß
und Lendenbereich



8 Dehnung Brust- und
vordere Schultermuskulatur

