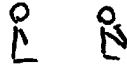
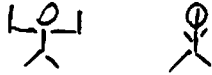


Rückenstunde mit Gewichten (kleinen Wasserflaschen) alle Übungen mind. 15 -20x

- Marschieren auf der Stelle Unterarme / Hände ziehen zur Schulter 
-
- Ellenbogen sind vor dem Oberkörper geschlossen und ziehen Richtung Decke



Butterfly (Stufe1) Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen und wieder öffnen



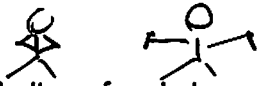
Stufe 2 nach dem öffnen Arme nach oben führen und zurück



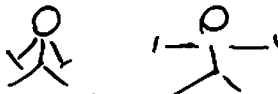
Wasserflaschen vor der Brust halten und hoch Richtung Kinn ziehen (Schultern tief lassen)



Gleiche Ausgangsposition Arme nach außen führen



Arme in Seithalte auf und ab



Arme hängen lassen und wechselweise vor und zurück schwingen

Hüftbreiter Stand Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen Rücken lang lassen die Hände auf den Oberschenkeln legen hoch und tief gehen – Knie gehen nicht über die Fußspitzen



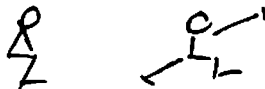
Aus tiefer Position aufrichten und Arme in V- Halte nach oben führen



Aus tiefer Position mit den Armen paddeln -Oberarme sind neben den Ohren

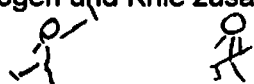


Aus tiefer Position re. Bein nach hinten abstellen beide Arme nach vorne oben ziehen im Wechsel



Hüftbreiter Stand li. Bein vom Boden lösen re. Arm nach oben lang ausstrecken.

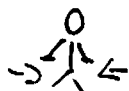
Ellenbogen und Knie zusammenführen. ---plus andere Seite



Breiter Stand Po tief Hanteln vor der Brust halten und nach re. und li rotieren



Aus tiefer Position Wasserflaschen hinter dem Körper zusammenführen (Arme sind lang Handrücken schauen nach vorne)



Aus tiefer Position Arme ziehen nach vorne oben und zurück



Rückenlage

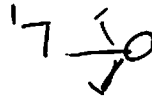
Beine angestellt Ellenbogen ziehen zum Boden



Gleiche Übung Beine oben LWS in die Matte drücken



Arme nach außen öffnen und schließen



Arme außen halten und federn

Bauch

gerage

Rückenlage beide Beine oben Handfläche mit der Ausatmung gegen die Knie drücken



Diagonal

Beine oben re Hand drückt gegen da linke Knie währen die li. Hand Richtung li. Ferse zieht