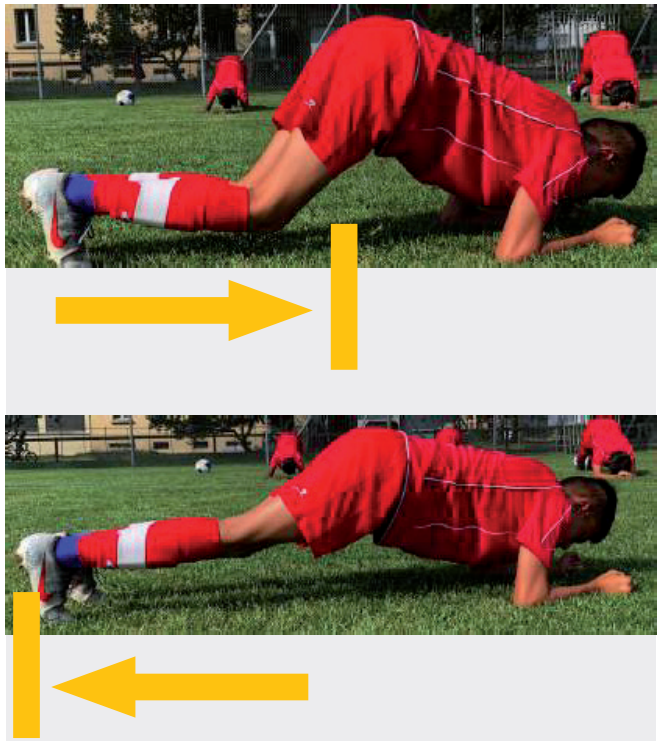
E11 STABI-PROGRAMM

ÜBUNG 1
STATISCH HALTEN

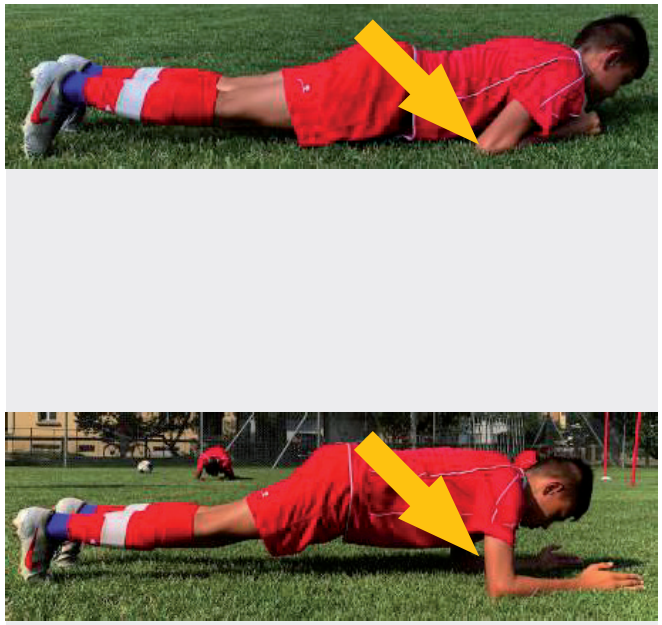
WICHTIG
- Gerader Rücken
- Kein Hohlkreuz
- Schultern herausdrücken

ÜBUNG 2
MIT DEN FÜSSEN NACH VORNE/ZURÜCK LAUFEN



WICHTIG
- Gerader Rücken
- Schulterblätter einziehen und herausdrücken
- Langsame Bewegungen/Schritte

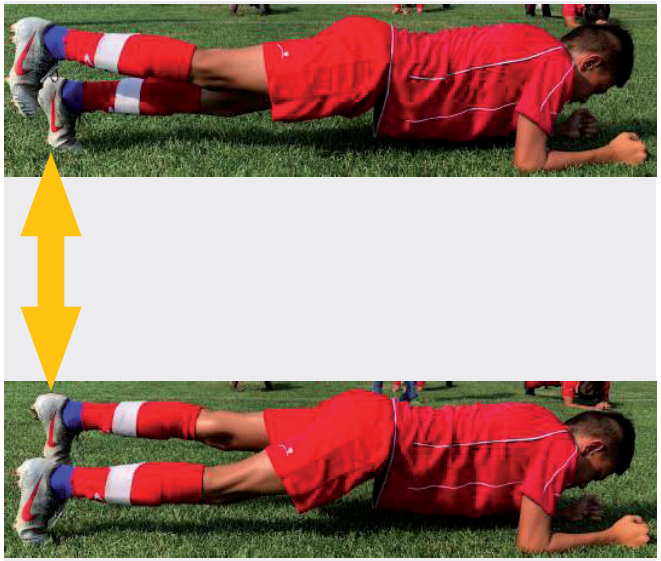
ÜBUNG 3
LIEGESTÜTZEN AUS DEN SCHULTER/ELLBOGEN



WICHTIG
- Gerader Rücken
- Korrekt aus den Ellbogen arbeiten

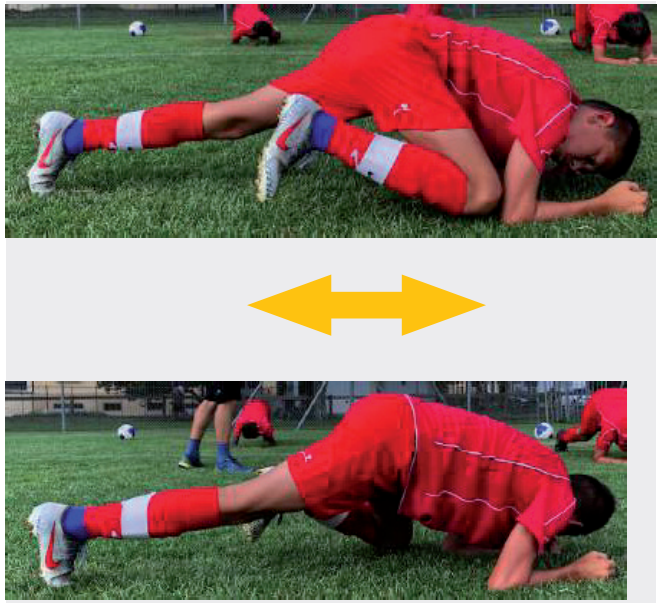
E11 STABI-PROGRAMM

ÜBUNG 4
WALKING: ABWECHSELND FUSS HEBEN



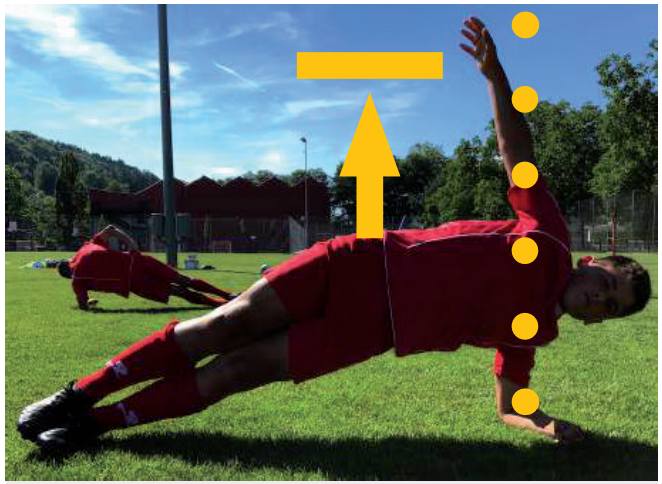
WICHTIG
- Gerader Rücken
- Abwechselnd linker/rechter Fuss anheben und für 2 bis 3 Sekunden oben (in Spannung) halten

ÜBUNG 5
KNIE NACH VORNE



WICHTIG
- Abwechselnd linkes/rechtes Knie nach vorne zum Ellbogen ziehen und für 2 bis 3 Sekunden halten

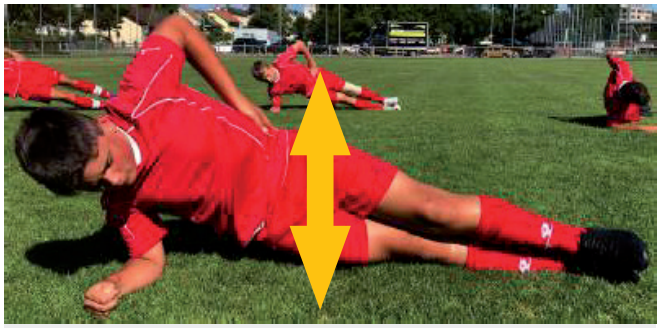
ÜBUNG 6
BRÜCKENSPANNUNG STATISCH HALTEN



WICHTIG
- Schulter über Ellbogen
- Gerade Körperlinie (Seitenansicht)
- Becken nach oben drücken und halten
- Seitenwechsel

E11 STABI-PROGRAMM

ÜBUNG 7
BRÜCKENSPANNUNG // DYNAMISCH NACH UNTEN/OBEN



WICHTIG
- Becken langsam nach unten und oben bewegen
- Langsame/kontrollierte Bewegungen
- Ohne Schwung arbeiten
- Seitenwechsel

ÜBUNG 8
BRÜCKENSPANNUNG // OBERES BEIN NACH OBEN/UNTEN

Wenn Beinarbeit nicht möglich ist:
In der ersten Phase nur Spannung halten!

WICHTIG
- Becken stabil halten
- Oberes Bein anheben und für 2 bis 3 Sekunden halten, wieder nach unten bewegen, wieder anheben …
- Seitenwechsel

ÜBUNG 9
BRÜCKENSPANNUNG // KNIE ZUM ELLBOGEN

WICHTIG
- Becken stabil halten
- Langsam Knie zum Ellbogen führen und für 2 bis 3 Sekunden halten
- Seitenwechsel

E11 STABI-PROGRAMM

ÜBUNG 10
RUMPF-ROTATION

WICHTIG

- Mit dem Arm unter der Brust durch rotieren
- Für 2 bis 3 Sekunden halten und wieder zurück
- Rotation aus dem Rumpf
- Seitenwechsel