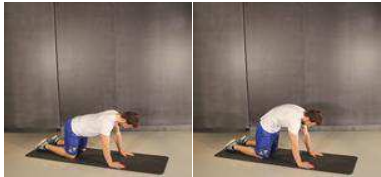


### Bankstellung, runder Rücken

1



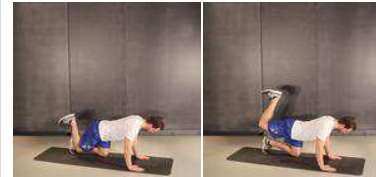
3 Sätze 5 Wdh.

- Rücken rund machen
- möglichst weit aus den Schultern hoch drücken

Anmerkung: runder und überstreckter Rücken im Wechsel

### Bankstellung, gebeugtes Bein heben

6



3 Sätze 10 Wdh.

- Körperspannung aufbauen
- Becken in neutraler Position und nicht verdrehen
- gebeugtes Bein möglichst weit nach oben

Anmerkung:

### Diagonales Arm- und Beinstrecken, aus der Bankstellung

2



3 Sätze 10 Wdh.

- Rücken bleibt gerade
- Becken aufrichten und gerade halten
- Arm und Bein komplett strecken

Anmerkung:

### Good Mornings, mit Kettlebell, Gewicht vor der Brust

3



3 Sätze 10 Wdh.

- Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- Beine fast gestreckt
- Hüfte nach hinten weg, Fersenbelastung
- kein Knievorschub, Knie geht eher mit nach hinten

Anmerkung:

### Hüfte anheben

4



3 Sätze 10 Wdh.

- Rückenlage \* beide Beine angestellt \* Hüfte anheben und senken \* auf Körperspannung achten

Anmerkung:

### Unterer Rücken, in Bauchlage, Arme und Beine gleichzeitig anheben

5



3 Sätze 10 Wdh.

- Schultern nach hinten unten ziehen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arme möglichst weit vom Boden heben

Anmerkung: