



INJOY Crimmitschau, 08451 Crimmitschau - Carl-Spengler-Straße 1 | +49 3762 766566 | [www.injoy-crimmitschau.de](http://www.injoy-crimmitschau.de)

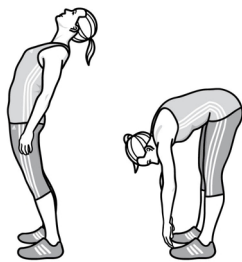


City Sport, 08451 Crimmitschau - Schulstraße 7 | +49 3762 705002 | [www.citysport-crimmitschau.de](http://www.citysport-crimmitschau.de)



Fitnesspark Schmölln, 04626 Schmölln - Finkenweg 7 | +49 34491 80450 | [www.fitnesspark-schmoelln.de](http://www.fitnesspark-schmoelln.de)

## 1 Rückbeugung Rumpf



5988

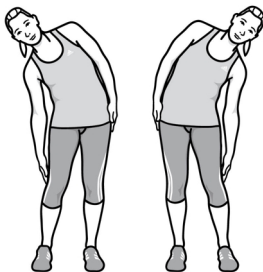
Ausgangsposition Hüftbreiter Stand

Bewegungsablauf Oberkörper beugen und Strecken, Beine bleiben gestreckt

Endposition Oberkörper nach hinten Überstrecken

Sätze 1  
Wdh. 20 pro Satz

## 2 Seitneigen Oberkörper Arme angelegt- wechselseitig



5999

Ausgangsposition Hüftbreiter Stand

Bewegungsablauf dynamisch Oberkörper rechts und links zur Seite neigen, jeweils 30 Sek. halten. Dehnung im Seitlichen Bauch wahrnehmen Oberkörper nicht eindrehen

Sätze 1  
Wdh. 20 pro Seite

## 3 Oberkörperdrehung - wechselseitig



5998

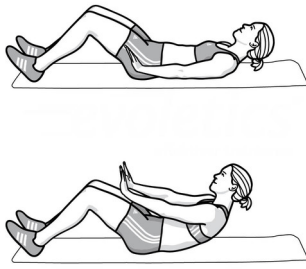
Ausgangsposition Hüftbreiter Stand

Bewegungsablauf Oberkörper und Kopf im Wechsel von Links nach rechts drehen, im Laufe der Bewegung versuchen den Oberkörper immer weiter einzudrehen, Hüfte bleibt nach vorn gerichtet

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 1  
Wdh. 20 pro Seite

4 Crunch gerade Füße abgestellt



0318

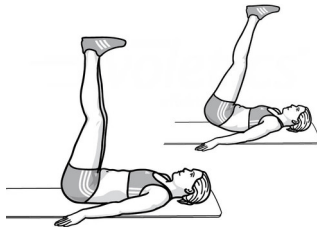
**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf gestreckt auf und ab bewegen

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Wirbelsäule gestreckt (Extension), Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
Wdh. 15 pro Satz

5 Beckenlift



0341

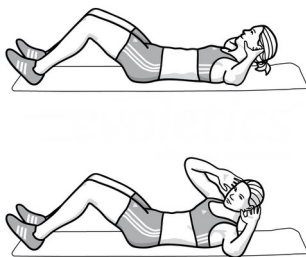
**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine Richtung Decke, Knie gestreckt bzw. etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Spannung verstärken, Beine in Richtung Decke schieben, Becken minimal anheben und vom Boden lösen, dann langsam wieder absenken

**Endposition** Beine in Richtung Decke, Becken/unterer Rücken (LWS) etwas vom Boden gelöst, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
Wdh. 15 pro Satz

6 Crunch schräg Füße abgestellt



0324

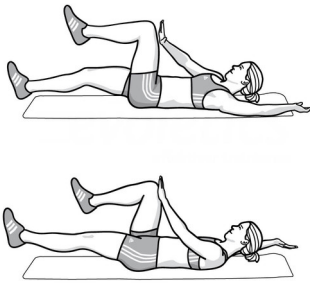
**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Kopf und Arme etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, unterer Rücken (LWS) bleibt am Boden, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick/Kopf in Bewegungsrichtung, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
Wdh. 15 pro Seite

7 Rumpf Stabilisation Bein strecken Arm heben Rückenlage



0358

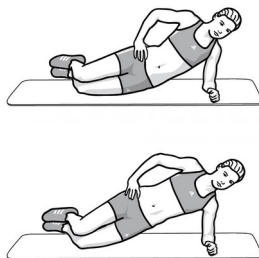
**Ausgangsposition** Rückenlage, jeweils ein Bein gestreckt bzw. in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, ein Arm wenn mgl. gestreckt über Kopf bis zum Boden, ein Arm nach vorn gestreckt, Hand berührt das Knie des kolateralen gebeugten Beines, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, gegenläufig die Positionen von Arm und Bein wechseln, "Bauch"-Spannung halten und eingestellte LWS-Position stabilisieren, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

**Endposition** Arm- und Beinposition über Kreuz gewechselt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
Wdh. 15 pro Seite

8 Seitstütz (kurzer Hebel)



0367

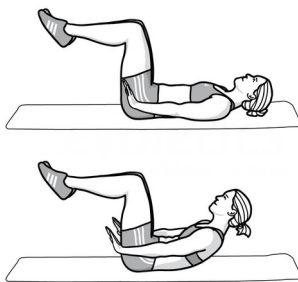
**Ausgangsposition** Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Hüftgelenke gestreckt, Kniegelenke 90° gebeugt, Becken auf dem Boden, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Becken anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

**Endposition** Becken vom Boden gelöst, Rumpf/Körper gestreckt

Sätze 1  
Wdh. 15 pro Seite

9 Crunch gerade Füße frei



0306

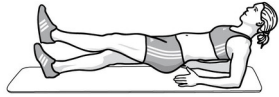
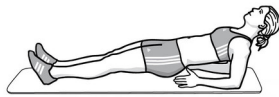
**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
Wdh. 15 pro Satz

10 Unterarmstütz rücklings Beinheben



0360

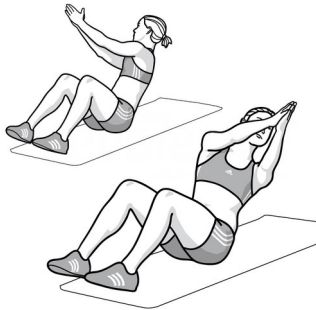
**Ausgangsposition** Unterarmstütz rücklings, Rumpf/Körper gestreckt, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Blick nach vorn oben gerichtet

**Bewegungsablauf** Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, im Wechsel ein Bein gestreckt minimal vom Boden lösen und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

**Endposition** ein Bein (gestreckt) etwas vom Boden angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
 Dauer 30 sec

11 Crunch gerade und OK Rotation Füße abgestellt



0320

**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglist. keine Lordose), Arme zur Decke gestreckt, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Oberkörper (gestreckt), Arme und Kopf anheben, Rumpf im Wechsel um die Körperlängsachse nach li./re.rotieren, Arme und Kopf folgen der Bewegung

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Wirbelsäule gestreckt (Extension), Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick/Kopf in Richtung Arme/Hände nach außen gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
 Wdh. 15 pro Seite

12 Wackelmann Variante 3: schwer



0385

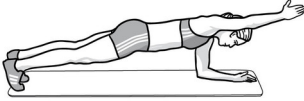
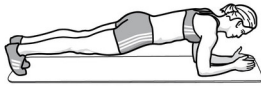
**Ausgangsposition** Seitlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme gestreckt über Kopf, Rumpf/Körper gestreckt, Blick nach vorn gerichtet, individuell kleiner Ball zwischen den Sprunggelenken und den Händen

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Spannung aufbauen, Beine und Brustkorb/Arme in Richtung Decke anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

**Endposition** Beine und Oberkörper/Arme in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
 Wdh. 10 pro Seite

13 Frontstütz (langer Hebel) Arm heben



0364

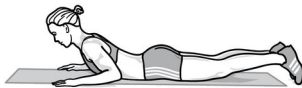
**Ausgangsposition** Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, im Wechsel einen Arm vom Boden lösen, nach vorn strecken und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

**Endposition** ein Arm vom Boden gelöst, wenn mgl.gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
Dauer 30 sec

14 LWS Mobilisation Bauchlage



0282

**Ausgangsposition** Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme angewinkelt, Unterarme parallel zueinander, Brustkorb dicht über dem Boden, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Becken am Boden fixieren, Rückenstrecker-muskulatur mglst.entspannen, Arme strecken und den Oberkörper in Richtung Decke schieben, im Umkehrpunkt entsprechend der Vorgabe halten und langsam absenken, 5 sek. oben halten, tief in Bauch einatmen

**Endposition** Oberkörper in Richtung Decke gestreckt, Becken am Boden, LWS in (Hyper-) Lordose, Blick nach vorn gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 1  
Wdh. 5 pro Satz

15 Mobilisation Wirbelsäule-Kniend



5505

**Ausgangsposition** auf Matte knien, Arme sind gestreckt und Hände auf Boden, Po auf Fersen drücken und Brustbein richtung Knie senken

**Bewegungsablauf** 5 sek. hinten auf Ferse bleiben gleichzeitig 5 sek, Brustbein unten halten, danach anheben unter erneut senken

**Endposition** - wie vorgegeben

Sätze 1  
Wdh. 5 pro Satz