

#### Übung 10: Seitliche Beugeachse, Rumpf und Extremitäten, im Stand



##### Ausgangsstellung

- Der rechte Arm wird mit der Handrückenseite zum Rücken geführt und mit der linken Hand gehalten. Das rechte Bein hinter kreuzt das linke Standbein. Der Kopf und der Oberkörper wird maximal nach links geneigt.

##### Aktivierung

- Durch ziehen des Armes
- Durch Widerstand des Partners am Arm oder Bein

#### Übung 11: Hintere Oberschenkel-/Rückenkette, im Stand



##### Ausgangsstellung

- Mit dem Gesicht zu einer Wand stellen. Den Fuss an der Wand so anstellen, dass das Sprunggelenk einen Winkel von mind. 90° hat, das Knie bleibt dabei gestreckt und die Ferse am Boden. Gesäss nach hinten weg schieben und das hinter Knie leicht gebeugt. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne bewegen.

##### Aktivierung

- Zehen gegen die Wand drücken, so dass nur noch die Zehenspitze in Kontakt mit der Wand bleibt.

#### Übung 12: Hintere Unterschenkel-/Fusskette, im Stand



##### Ausgangsstellung

- Rechtes Bein nach hinten stellen, Knie Strecken. Jetzt das rechte Bein so weit wie möglich nach hinten schieben, bis ein Dehnreiz in der Wade auftritt. Die Ferse darf dabei den Bodenkontakt nicht verlieren.

##### Aktivierung

- Zehen in den Boden krallen.

#### Übung 13: Vordere Unterschenkel-/Fusskette, im Stand



##### Ausgangsstellung

- Rechtes Bein nach hinten stellen. Zehen und Sprunggelenk so einstellen, dass die Zehennägel auf dem Boden aufliegen. Das Knie möglichst weit strecken.

##### Aktivierung

- Mit den Zehen auf den Boden drücken.

#### Übung 14: Hinterer Oberschenkel / vorderer Brustkorb



##### Ausgangsstellung

- Gestreckte Arme auf Stützmöglichkeit ablegen. Finger strecken, Handflächen / Daumen in Richtung Decke drehen. Rücken, Halswirbelsäule und Rücken bilden eine Linie, der Blick ist zum Boden gerichtet. Die Füße stehen Hüftbreit und parallel. Die Knie sind sanft durchgestreckt

##### Aktivierung

- Die Hände werden auf die Unterlage gedrückt und die Zehen in den Boden

##### Variation

- Die Füße etwas mehr in Richtung Hände stellen. Tiefere Auflagefläche für die Hände.

#### Übung 15: Beugerachse Arme/Hände, Fersensitz



##### Ausgangsstellung

- Fersensitz. Die Arme werden gestreckt nach hinten – oben – aussen geführt, Daumen zeigen dabei Richtung Decke, Handrücken und Finger nach hinten überstrecken. Gesamte Wirbelsäule aufrichten, d.h. Brustbein nach vorne oben anheben, Kopf in den Nacken legen und das Kinn dabei Richtung Brustbein führen (Doppelkinn).

##### Aktivierung

- In dieser Stellung wird nun durch einen Partner der Widerstand an den Fingern gegeben. Kräftig, aber nur mit minimalem Bewegungsimpuls werden die Arme nach vorne – unten gezogen.

##### Variation

- Fersensitz oder stehend. Der Brustmuskel besitzt vertikal, diagonal und horizontal verlaufende Faseranteile. Effektives Training ist nur dann möglich, wenn man die Arme in unterschiedlichen Höhen aktiviert. Abstand Körper-Arme 70°, 90°, 120°.

#### Übung 16: Steckerachse Arme/Hände (und Schulter), liegend



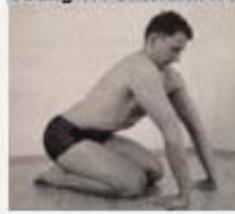
##### Ausgangsstellung

- Arme werden vor dem Brustkorb in Schulterhöhe überkreuzt und soweit wie möglich nach aussen gestreckt. Handflächen nach oben gedreht. Linker / rechter Arm abwechselnd in der vorderen respektive hinteren Position.

##### Aktivierung

- Hände / Finger gegen den Boden drücken. Körpergewicht auf die Knie oder Füße verlagern um die Spannung / Kräftigung zu erhöhen.

#### Übung 17: Unterarm-/Fingerkette, Kniestand



##### Ausgangsstellung

- Hände schulterbreit vor den Knien auf den Boden stützen. Daumen nach aussen drehen, bis die Fingerspitzen zum Knie zeigen. Wenn möglich sollten die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen. Ellenbogen müssen durchgestreckt sein. Die Hände werden nun soweit vom Körper nach vorne weggeschoben, bis ein Ziehen in den Handgelenken bzw. Unterarmen auftritt.

##### Aktivierung

- Finger in die Unterlage einkrallen.