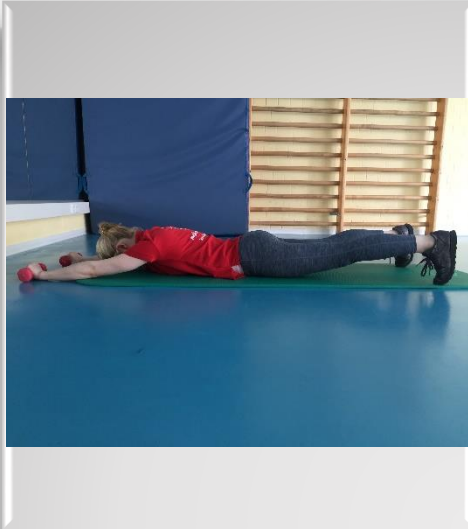


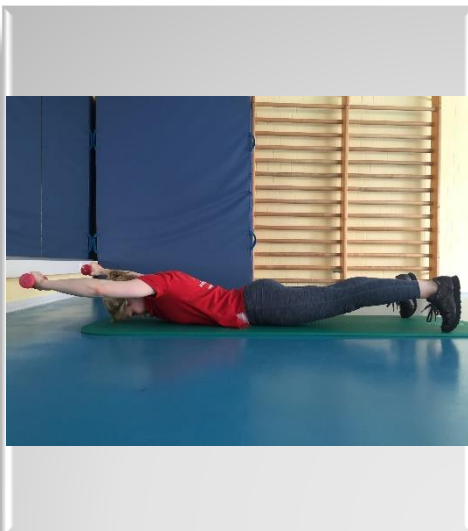
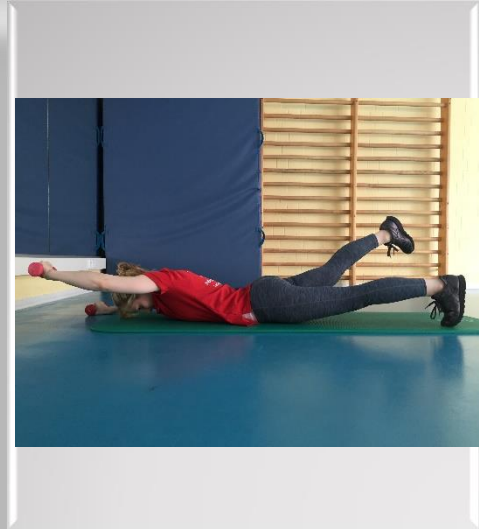
# Hausaufgabenprogramm

*Kräftigung Rücken / Schultergürtelmuskulatur*

Beide Arme nach vorne, kein Bodenkontakt, Zehen aufgestellt, Knie in Streckung, Po angespannt, Stirn am Boden, Bauchspannung



Diagonales Heben von Arm und Bein (im Wechsel), Stirn am Boden, nach Möglichkeit keine Hand am Boden



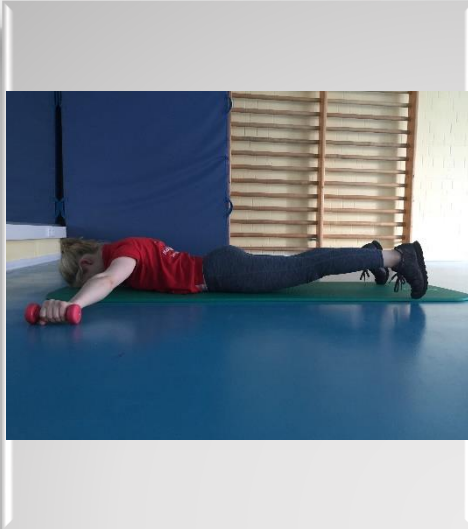
## Variation

Beine bleiben unter Spannung am Boden, Arme im Wechsel abheben, Stirn am Boden

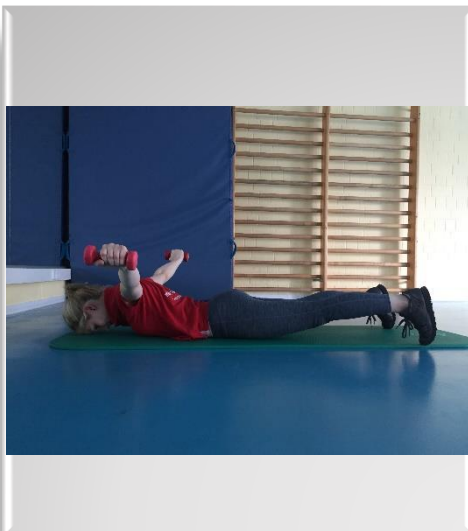
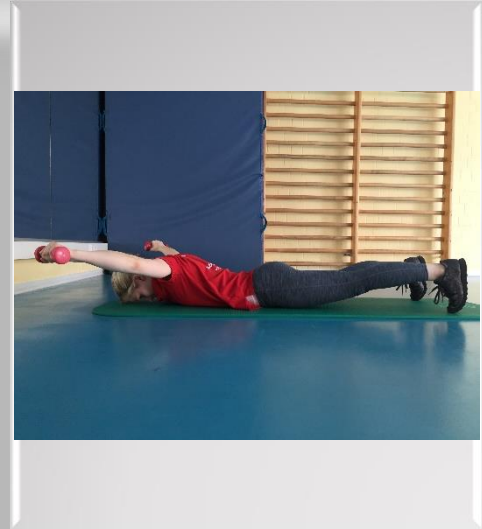
# Hausaufgabenprogramm

*Kräftigung Rücken / Schultergürtelmuskulatur*

Arme seitlich auf Schulterhöhe,  
Schulterblätter nach hinten zur  
Wirbelsäule ziehen, Beine wieder  
unter Grundspannung, Stirn am Boden



beide Arme gestreckt, seitlich vom  
Boden abheben, Schulterblätter zur  
WS heranziehen



# Hausaufgabenprogramm

## Grundübung Rückenlage

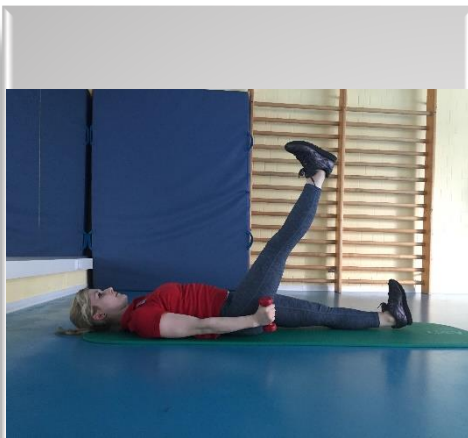
### Rückenlage

Arme über den Kopf, Füße anziehen,  
Kopf an Boden, Kinn zur Brust



### Mittelstellung

Arme bewegen sich beide gleichzeitig  
zu den Beinen, während sich ein Bein  
nach oben bewegt



### Endstellung

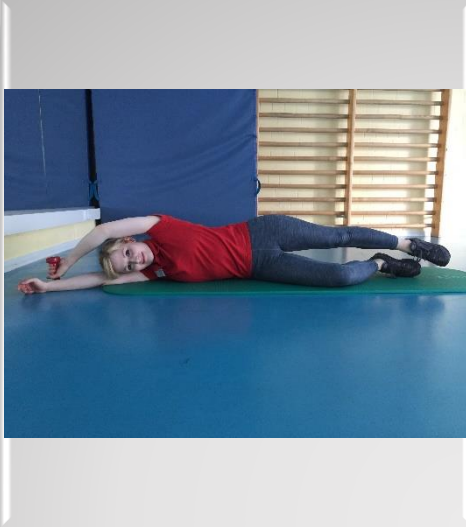
Arme nicht am Boden ablegen, fließende  
Bewegung, kein Halten in Endstellung, bei  
Schmerzen in der Wirbelsäule kann Bein auch  
angebeugt gehoben werden.

# Hausaufgabenprogramm

Grundübung Seitenlage

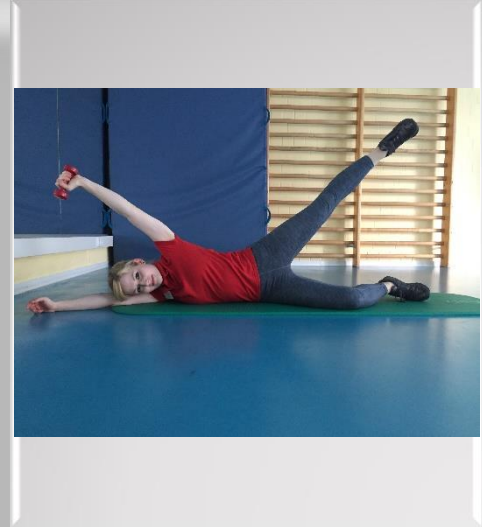
## Seitenlage

Beine und Wirbelsäule in einer Linie, Arme über den Kopf, beide Füße anziehen, Kopf liegt auf unterem Arm auf



## Mittelstellung

Arm und Bein bewegen sich gleichzeitig zueinander, Bein in gerader Linie mit Wirbelsäule halten, Fußspitze bleibt nach vorn gerichtet



## Endstellung

Bein nicht höher als auf Bild dargestellt anheben, kein Halten in Endstellung

# Hausaufgabenprogramm

## Grundübung Bauchlage

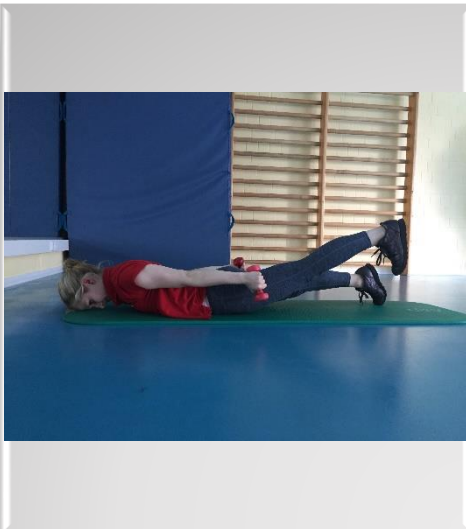
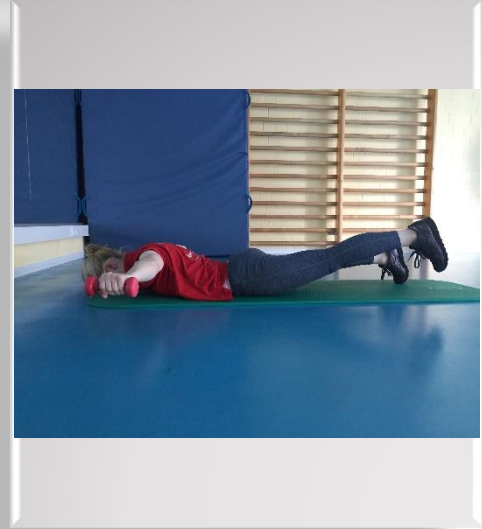
### Bauchlage

Beide Arme nach vorn, nicht den Boden berühren, Zehen aufgestellt, Knie durchgedrückt, Po angespannt, Stirn am Boden, Bauchspannung



### Mittelstellung

Arme bewegen sich gleichzeitig in Richtung Beine, dabei ein Bein leicht anheben (im Wechsel), ohne das Becken zu verdrehen



### Endstellung

Stirn bleibt am Boden, Arme berühren die Beine, nicht angehobenes Bein bleibt unter Spannung. Bei Schmerzen in der Wirbelsäule beide Beine unter Spannung am Boden lassen.