



Vorbereitung des  
Bewegungsapparats

**Aufwärmen**



Sport und  
Gesundheit

# Schulterkreisel 1



Die Hände sind auf den vorderen Schultern abgelegt. Dann mit den Ellenbogen einen großen Kreis beschreiben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Schulterkreisel 2



Diese Bewegung sowohl vorwärts als auch rückwärts durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Stehender Diagonallift 1



Leicht gebeugt stehen, wobei das rechte Bein gestreckt vor dem Körper angehoben wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Stehender Diagonallift 2



Gleichzeitig wird diagonal der linke Arm gestreckt vor dem Körper zum Bein geführt. Anschließend wieder absetzen und die Bewegung mit dem anderen Bein durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



**Stärkung der Muskulatur**

**Fitnessübungen**



Sport und  
Gesundheit



# Seitencrunch Diagonal 1

Stehend, Füße parallel abgestellt. Die Hände sind seitlich neben dem Kopf platziert und der Oberkörper ist leicht vorgebeugt.

 **BASF**

We create chemistry



# Seitencrunch Diagonal 1



Nun wird der rechte Ellenbogen und das linke Knie diagonal aufeinander zu bewegt. Anschließend die Bewegung mit dem linken Ellenbogen und rechten Knie ausführen.

 **BASF**

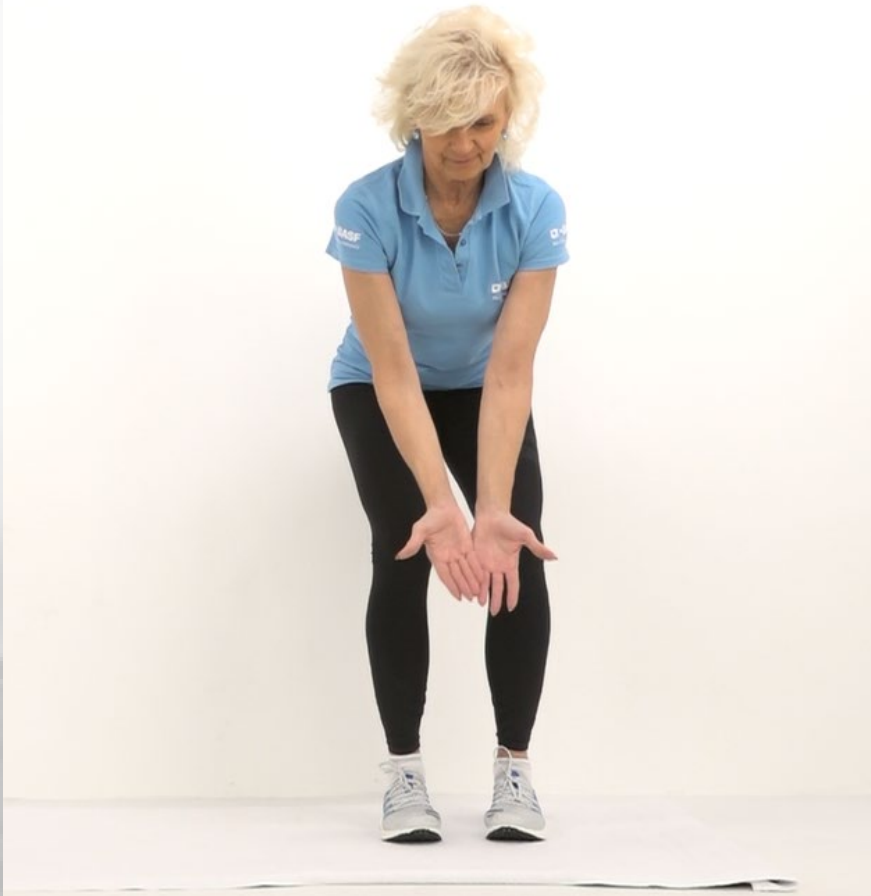
We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

# Flankenzieher 1



Stehend die Beine gebeugt während der Oberkörper nach vorne gebeugt ist. Anschließend werden die Arme lang vor den Körper geführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Flankenzieher 2



Nun werden die Arme kraftvoll nach außen geführt, wobei sich die Schulterblätter zueinander bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Squat 1



Stehend, Füße schulterbreit geöffnet. Gesäß nach hinten schieben, wobei sich die Knie beugen. Beim Beugen das gesamte Gewicht auf die Fersen verlagern, wobei die Fersen durchgehend den Boden berühren.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Squat 2



Der Rücken bleibt gerade, wobei die Arme lang vor den Körper geführt werden. Danach wieder aufrichten und die Arme zurück in die Ausgangsposition bringen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Diagonalöffner 1



„Vierfüßlerstand“, wobei der Rumpf angespannt ist um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Nun diagonal den rechten Arm mit linkem Bein strecken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Diagonalöffner 2



Danach den Ellenbogen und das Knie aufeinander zu bewegen. Anschließend die Bewegung mit dem linken Arm und rechten Bein ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Vierfüßler Rücktritt 1



„Vierfüßlerstand“, auf Unterarmen und Knien. Beide Beine angewinkelt abgestellt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# „Vierfüßler“ Rücktritt 2



Aus dieser Position ein Bein auf Hüfthöhe strecken und anschließend angewinkelt zur Brust ziehen. Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln

 **BASF**

We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

# Seitheber 1



Auf der Seite liegend, Beine und Oberkörper in einer Linie gestreckt abgelegt. Einen Arm zur Unterstützung über dem Kopf gestreckt ablegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Seitheber 2



Die Beine gestreckt heben und wieder senken im Wechsel, wobei sie während der gesamten Bewegung in der Luft gehalten werden. Anschließend Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Cross Crunch 1



Auf dem Rücken liegend, Beine im 90° Winkel abgestellt. Den Oberkörper heben, wobei der rechte Ellenbogen zum linken Knie und der linke Ellenbogen zum rechten Knie im Wechsel gezogen wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Cross Crunch 2



Dabei, die Bewegung ohne Schwung  
und kontrolliert ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und  
Spannungssenkung  
der Muskulatur

**Dehnübungen**



Sport und  
Gesundheit

# Der Schulterstrecker



Aufrechter Stand. Hände verschränken und nach vorne ausstrecken. Kinn zur Brust führen, oberer Rücken wird rund.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Der Einbeiner



Einen festen Stand finden, das rechte Bein nach hinten anwinkeln und das Fußgelenk mit der rechten Hand greifen. Mit der anderen Seite wiederholen.

 **BASF**

We create chemistry