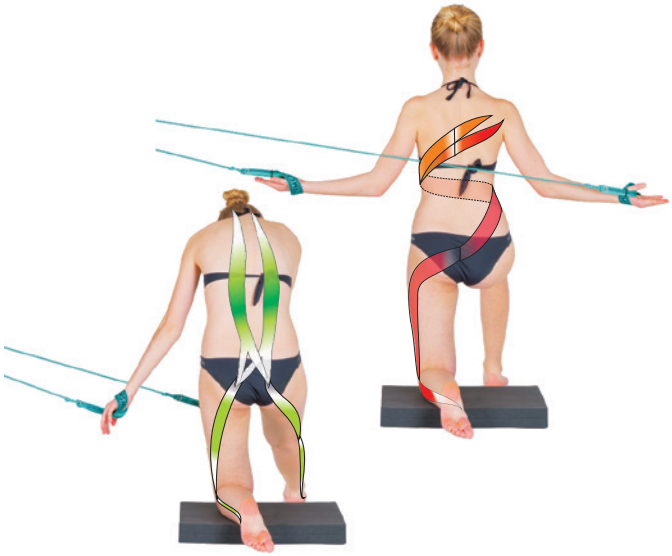
Übung 4B 1–3

Ziel der Übungen Stabilisation des Rumpfs, Kräftigung der Zwischenschulterblattmuskeln, der schrägen Bauchmuskeln, der Gesässmuskeln und Dehnung der vorderen Muskelgruppe des Schulter- und Beckengürtels und des Rückens

Übung 4B 1

1/4-Drehung nach rechts

Übung 4B 2



1/4-Drehung nach rechts

Übung 4B 3

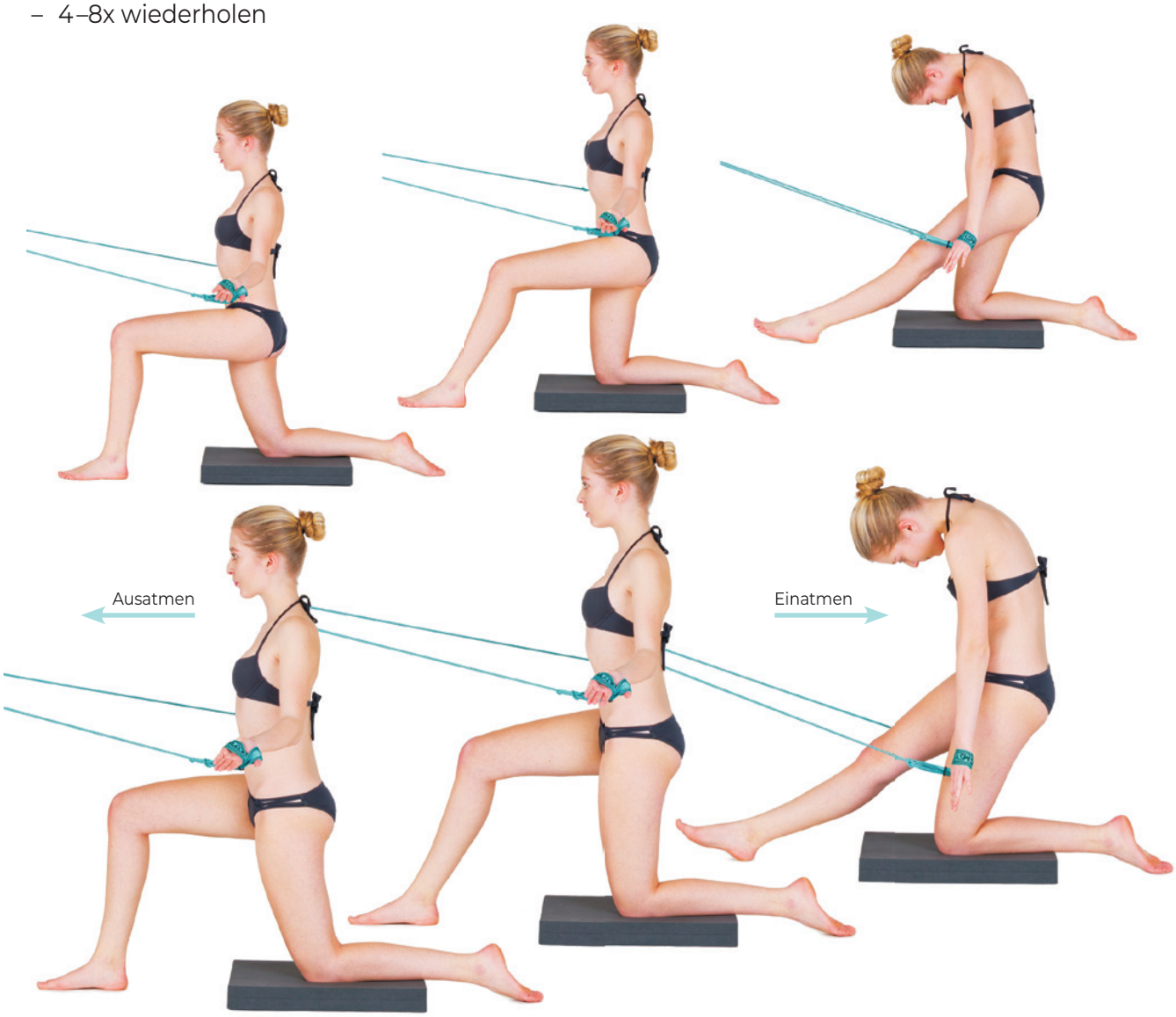
1/4-Drehung nach rechts

Übung 4B 2

© Balanced Exercise | Romanshorn, 2023

Übung 4B 1

- Seilzug von vorne
- Ausführung mit beiden Armen
- 4–8x wiederholen



Ausgangsstellung

- Kniend auf einem Knie mit der Stirn zur Seilbefestigung
- Der Rücken bildet einen langen kyphotischen Bogen (Katzenbuckel)
- Ein Bein wird gestreckt
- Die Arme sind gestreckt und zeigen nach unten
- Einatmen

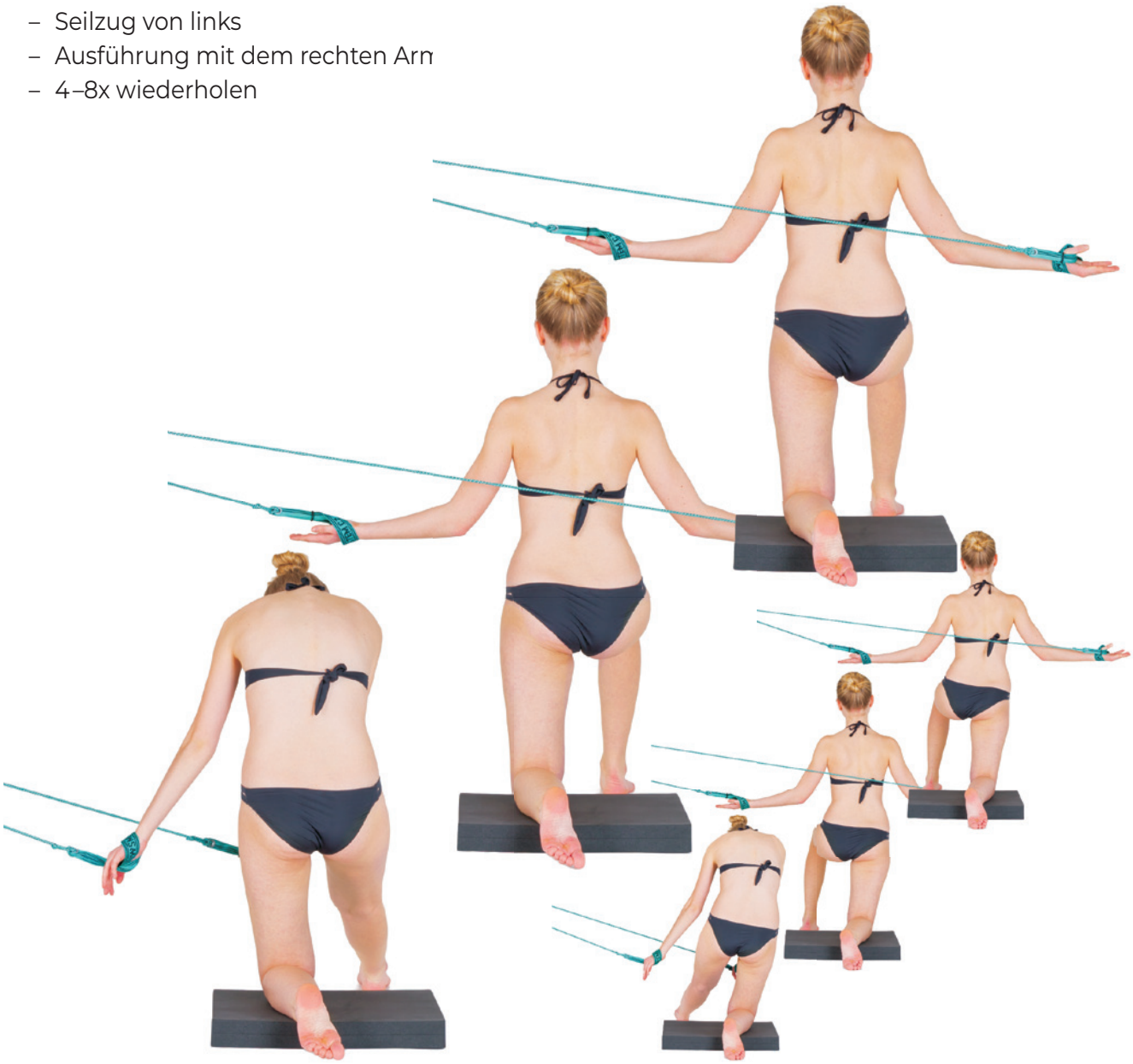
Ausführung

- Aktivierung der Gesäss-, Beckenboden-, und Bauchmuskeln, aufrechter Stand
- Nach und nach nehmen wir einen zur mittleren Körperachse ausgeglichenen Stand ein
- Am Bewegungsende zeigen die Handflächen nach oben (Supination)
- Die Schulterblattwinkel nähern sich der Wirbelsäule an und sinken leicht nach unten
- Ausatmen
- Das Becken wird waagerecht nach vorne gedrückt und gleichzeitig, leicht nach oben gehoben

© Balanced Exercise | Romanshorn, 2023

Übung 4B 2

- Seilzug von links
- Ausführung mit dem rechten Arm
- 4–8x wiederholen



Ausgangsstellung

- Kniend auf einem Knie seitlich zur Seilbefestigung
- Der Rücken bildet einen langen kyphotischen Bogen (Katzenbuckel)
- Die Arme sind gestreckt und zeigen nach unten
- Einatmen

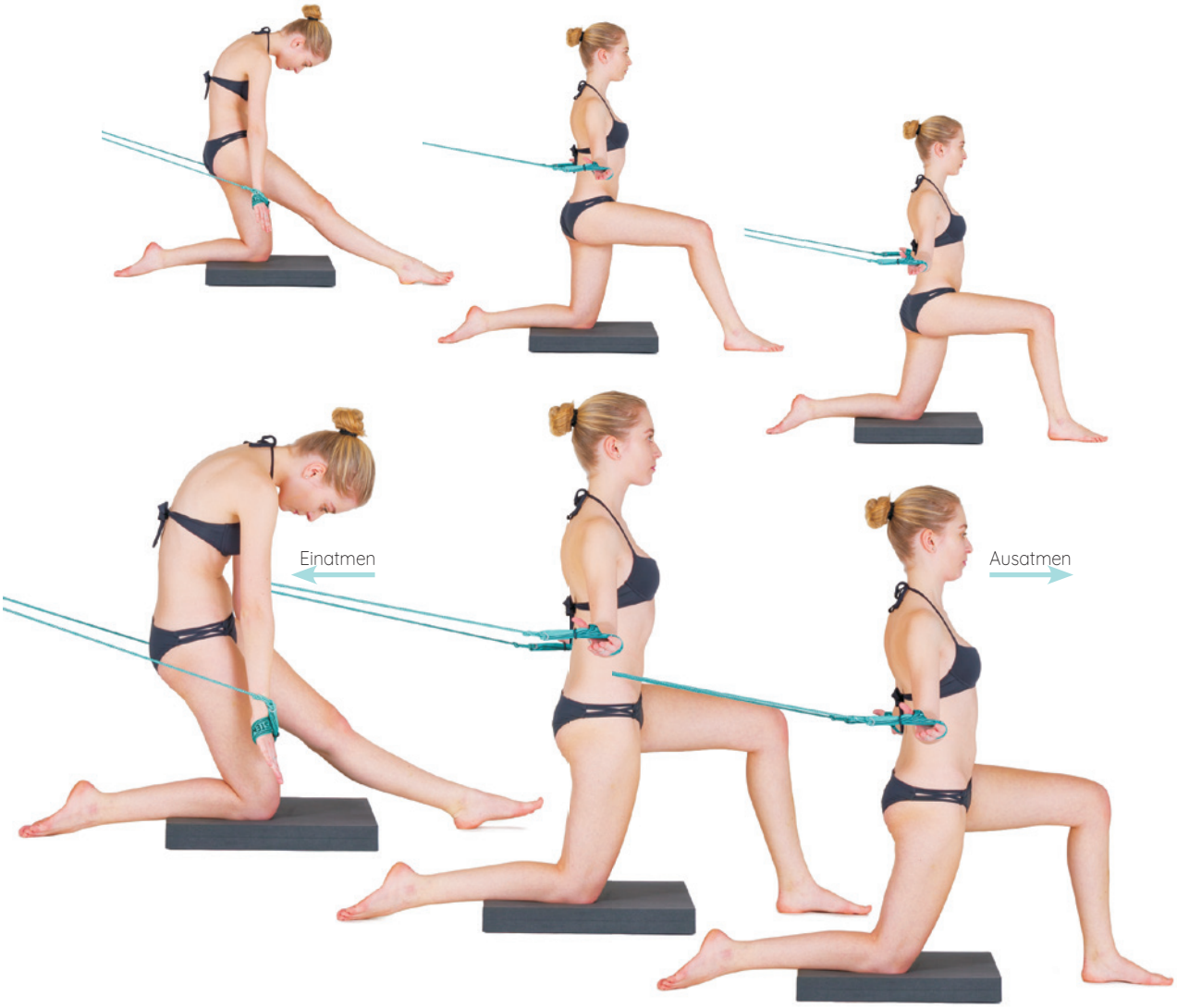
Ausführung

- Aktivierung der Gesäss-, Beckenboden-, und Bauchmuskeln, aufrechter Stand
- Der rechte Arm nach oben über den Kopf führen und nach hinten bringen
- Der Unterarm wird horizontal ausgeglichen und rotiert, sodass die Handflächen nach oben zeigen
- Das rechte Schulterblatt wird kräftig in Richtung Wirbelsäule und nach unten gezogen
- Ausatmen
- Das Becken wird waagerecht nach vom gedrückt und gleichzeitig leicht nach oben gehoben

© Balanced Exercise | Romanshorn, 2023

Übung 4B 3

- Seilzug von hinten
- Ausführung mit beiden Armen
- 4–8x wiederholen



Ausgangsstellung

- Kniend auf einem Knie seitlich zur Seilbefestigung
- Der Rücken bildet einen langen kyphotischen Bogen (Katzenbuckel)
- Die Arme sind gestreckt und zeigen nach unten
- Einatmen

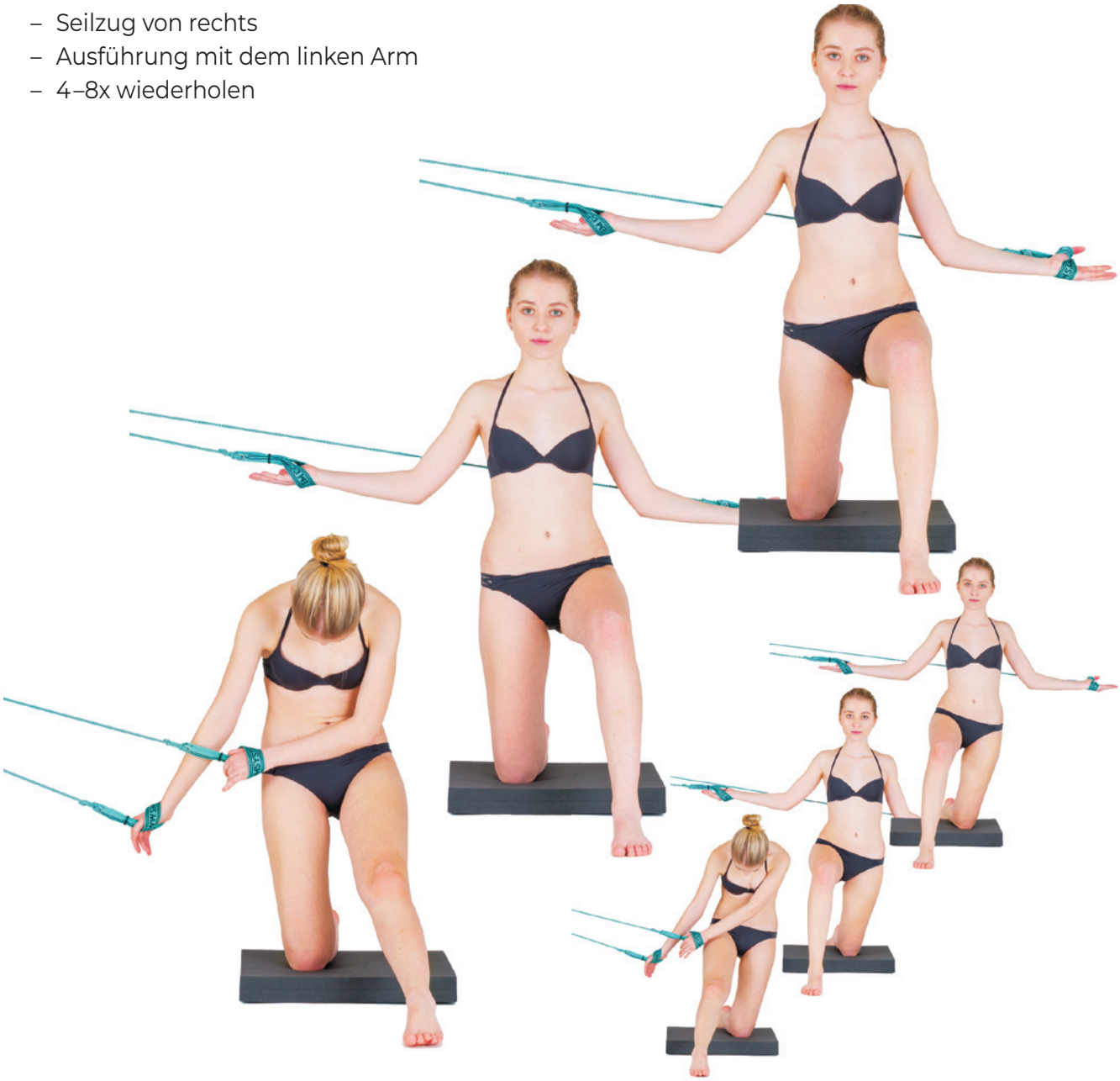
Ausführung

- Aktivierung der Gesäss-, Beckenboden-, und Bauchmuskeln, aufrechter Stand
- Die Ellenbogen nach hinten bis auf die hintere Rumpfebene ziehen
- Am Bewegungsende zeigen die Handflächen nach oben (Supination)
- Die Schulterblattwinkel nähern sich der Wirbelsäule an und sinken leicht nach unten
- Ausatmen
- Das Becken wird waagerecht nach vom gedrückt und gleichzeitig, leicht nach oben gehoben

© Balanced Exercise | Romanshorn, 2023

Übung 4B 2

- Seilzug von rechts
- Ausführung mit dem linken Arm
- 4–8x wiederholen



Ausgangsstellung

- Kniend auf rechten Knie seitlich zur Seilbefestigung
- Der Rücken bildet einen langen kyphotischen Bogen (Katzenbuckel)
- Die Arme sind gestreckt und zeigen zum knieenden Bein
- Einatmen

Ausführung

- Aktivierung der Gesäss-, Beckenboden-, und Bauchmuskeln, aufrechter Stand
- Den linken Arm nach oben über den Kopf führen und nach hinten bringen
- Der Unterarm wird horizontal ausgeglichen und rotiert, sodass die Handflächen nach oben zeigen
- Die Schulterblätter werden kräftig in Richtung Wirbelsäule und nach unten gezogen
- Ausatmen
- Das Becken wird waagerecht nach vom gedrückt und gleichzeitig, leicht nach oben gehoben

© Balanced Exercise | Romanshorn, 2023