

Rückentraining mit dem Gymnastikstab

Rotation BWS und HWS, Becken bleibt stabil, und Seitneigung BWS.



Latissimus-Zug: Schulterblattdepressoren aktiv anspannen.



Beugen + Strecken der BWS



Beugen + Strecken der LWS.



Arm öffnen mit Rotation der BWS + HWS.



Beide Arme Öffnen ohne Rotation.



Gegengleich Arm + Bein aufspannen dann zusammenführen.



Mit Stab als Stütze, Arm+Bein in Außenrotation.



Gestrecktes Bein nach hinten + an die Seite führen.



Bein im Hüftgelenk ein- + ausdrehen.



BWS + HWS rotieren mit gestreckten Armen.



Step Touch mit PNF Diagonale.



Step Touch mit Stabübergabe.



Großer tiefer Ausfallschritt mit Rudern + Trizeps-Drücken.



Arm an der Seite vor + zurück schwingen mit Handwechsel.

