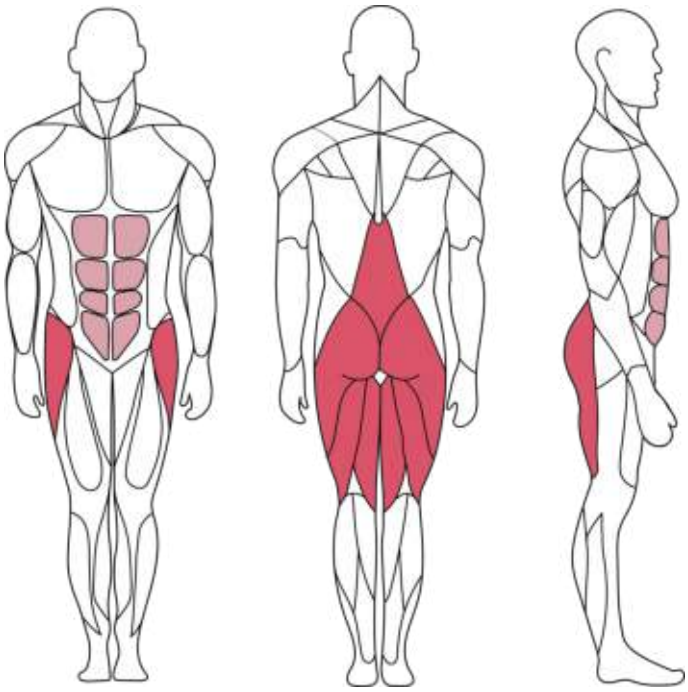
1.Beckenheben/ Glute Bridge

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Rückenlage einnehmen
2) Beine anwinkeln, Fersen am Boden
3) Becken nach oben drücken
4) Zurück in die Ausgangsposition

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Rückenstrecker**
- **Gesäß (Gluteus max.)**
- **Beinbeuger**

Sekundär

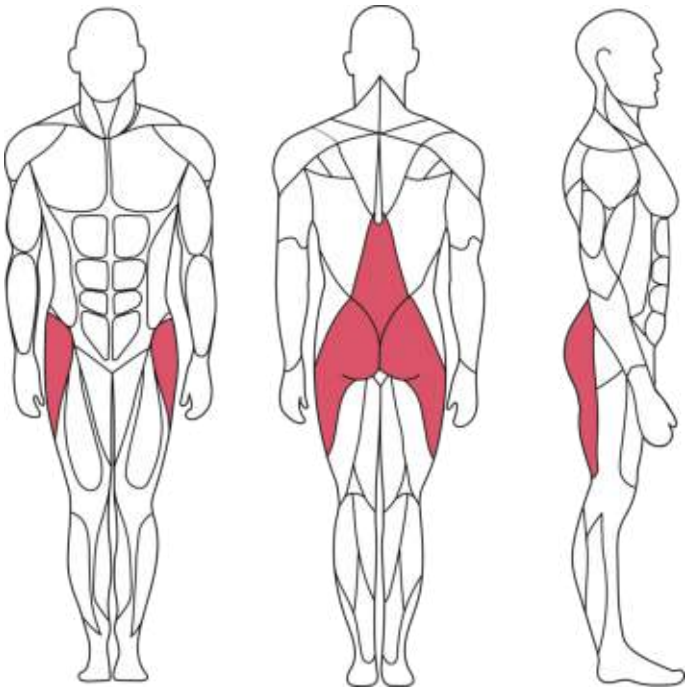
- **gerade Bauchmuskeln**

2.Bird-Dog

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Vierfüßler Position einnehmen
2) Gegenüberliegenden Ellenbogen und Knie abwechselnd unterm Bauch zusammenführen
3) Ellenbogen und Knie vom Körper weg strecken
4) Zurück in die Ausgangsposition

Beanspruchte Muskulatur



Primär

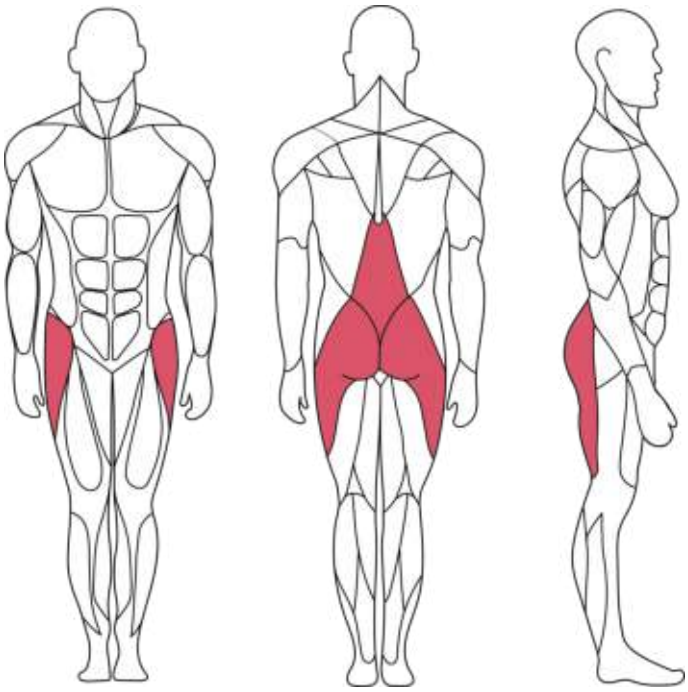
- **Rückenstrecker**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

3.Gestrecktes Kreuzheben (KH)

Hilfsmittel: Kurzhanteln
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Aufrechte Position einnehmen
2) Hanteln im neutralem Griff nehmen
3) Rücken gerade halten und Oberkörper nach vorne führen
4) Zurück in die Ausgangsposition gehen

Beanspruchte Muskulatur



Primär

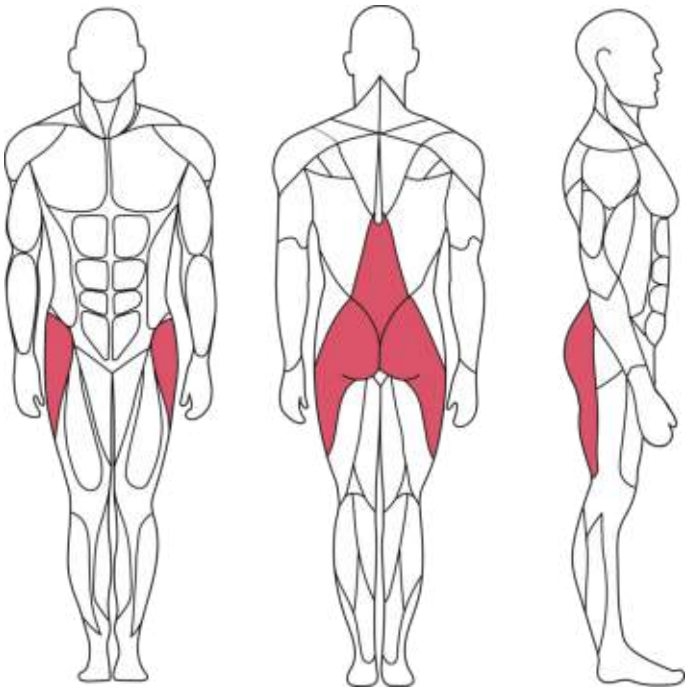
- **Rückenstrecker**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

4.Einbeiniges Kreuzheben

Hilfsmittel: Kurzhanteln
Schwierigkeit: ★★★★☆

1) Einbeinige aufrechte Position einnehmen
2) Kurzhantel quer vor Körper halten
3) Rücken gerade senken und Bein gestreckt anheben
4) Zurück in die Ausgangsposition gehen

Beanspruchte Muskulatur



Primär

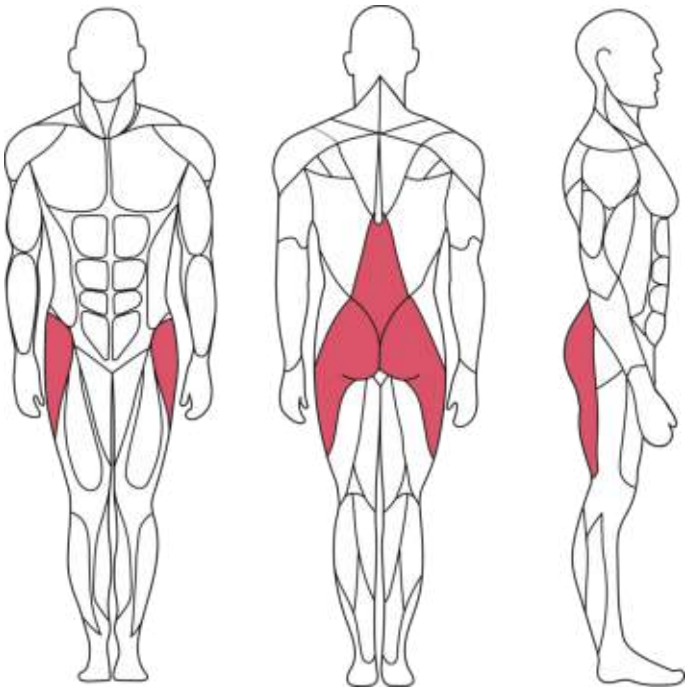
- **Rückenstrecker**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

5.Gestrecktes Kreuzheben (LH)

Hilfsmittel: Langhantel
Schwierigkeit: ★★★★☆

1) Aufrechte Position einnehmen
2) Langhantel im Obergriff nehmen
3) Rücken gerade halten und Oberkörper nach vorne führen
4) Zurück in die Ausgangsposition gehen

Beanspruchte Muskulatur



Primär

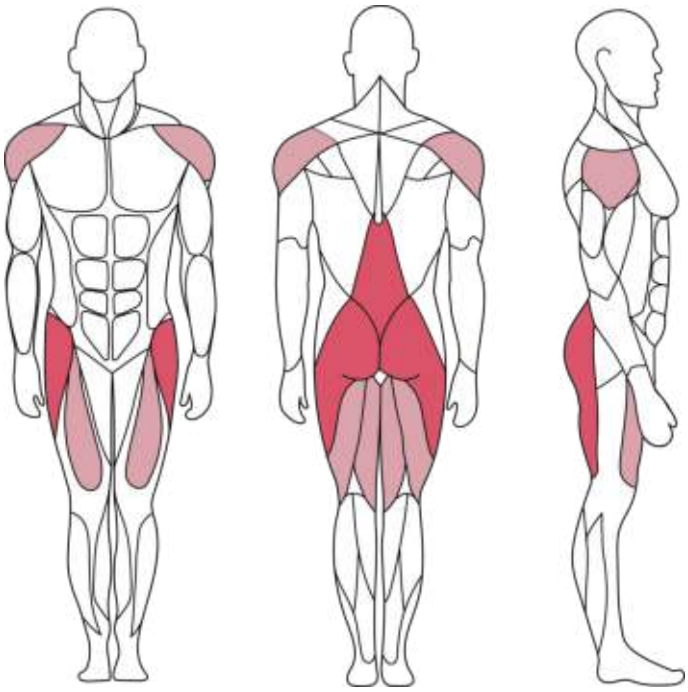
- **Rückenstrecker**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

6.Kettlebell Swing

Hilfsmittel: Kettlebell
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Aufrechte Position mit etwas breiterem Stand einnehmen
2) Kettlebell nehmen und zwischen den Beinen positionieren
3) Kettlebell zum Boden führen
4) Nach oben führen bis 90 Grad Winkel zwischen Armen und Körper entsteht
5) Zurück in die Ausgangsposition führen
6) Auf aus den Hüften kommenden Schwung achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Rückenstrecker**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

Sekundär

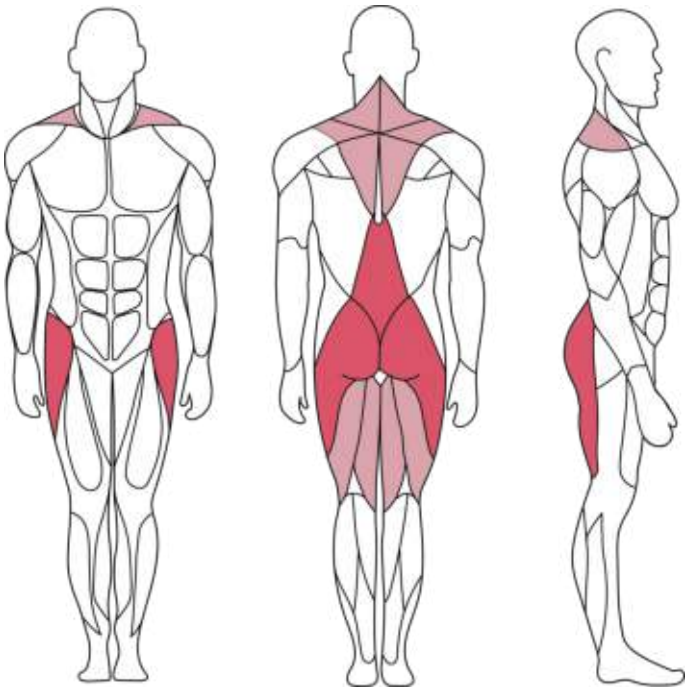
- **vordere Schulter**
- **Beinbeuger**
- **Beinstrecker**

7.Rückenstrecken/ Superman

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★☆☆☆☆

1) Flache Bauchlage einnehmen
2) Arme nach vorne ausstrecken
3) Arme und Füße anheben
4) Am höchsten Punkt Position kurz halten
5) Zurück in die Ausgangsposition gehen

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Rückenstrecker**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

Sekundär

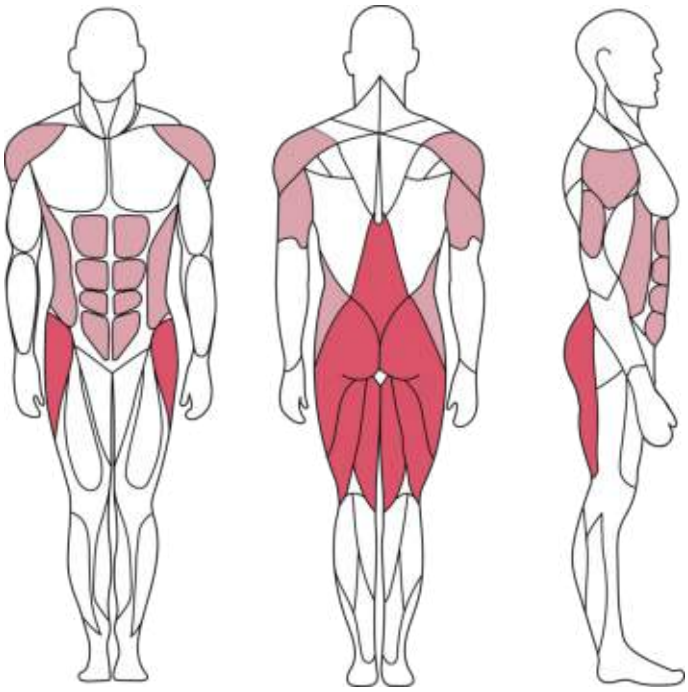
- **oberer Rücken (Trapez)**
- **Beinbeuger**

8.Reverse Plank

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Auf Unterarm gestützte Rückenlage einnehmen
2) Gesamten Rumpf anspannen und Hüfte vom Boden heben, bis Beine, Gesäß und unterer Rücken eine Linie bilden
3) Position halten
4) Zurück in die Ausgangsposition gehen
5) Auf unter den Schultergelenken gelegene Ellenbogen und leicht zum Brustbein geneigtes Kinn achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Rückenstrecker**
- **Gesäß (Gluteus max.)**
- **Beinbeuger**

Sekundär

- **Schulter**
- **Trizeps**
- **gerade Bauchmuskeln**
- **schräge Bauchmuskeln**