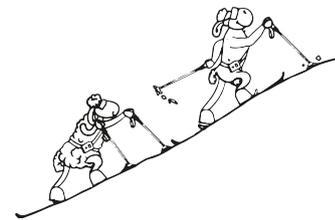


ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 3

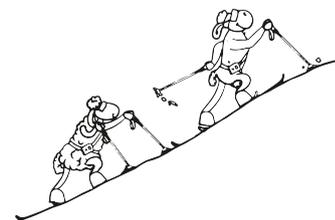


STÄRKE DEINE MITTE

NR.	ÜBUNG	WH	SERIEN	PAUSE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	HALBER CRUNCH Aus liegender Position die Hände entlang vom Körper nach vorne schieben und Schulterblätter vom Boden abheben. Diese Position kurz halten und wieder absenken.	15 - 20	3	30 sec.			
2	BEINE HEBEN 90° Bauchlage, Kopf ablegen, Knie 90° abwinkeln und dann die Ferse nach oben drücken und die Oberschenkel vom Boden abheben. Spüre die Intensität im untern Rücken. Diese Position kurz halten und wieder absenken.	15 - 20	3	30 sec.			
3	BEINE HEBEN SEITLICH Seitlage, Spannung aufbauen und nur minimal mit der Hand abstützen; dann die Beine heben und senken; keine Drehung im Becken zulassen.	15 pro Seite	3	30 sec.			
4	BEINE HEBEN IN RÜCKENLAGE Handflächen unter dem Gesäß ablegen, Lendenwirbelsäule am Boden fixieren und dann langsam die Beine strecken und wieder beugen. Die Fersen sollten so nahe wie möglich dem Boden angenähert werden - dabei nicht ins Hohlkreuz gehen.	15	3	30 sec.			
5	KLEINE COBRA In Bauchlage Arme und Beine vom Boden abheben. Ellbogen nach hinten ziehen, Arme wieder strecken und in Ausgangsstellung zurück.	15	3	30 sec.			
6	BECKEN HEBEN SEITLICH In seitlichem, einarmigen Unterarmstütz das Becken anheben. Oberes Bein und oberen Arm strecken und abheben, dann Ellbogen und Knie annähern. Alternativ kann das Becken bei jeder Wiederholung abgelegt und wieder gehoben werden.	15 pro Seite	3	60 sec.			

ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 4



VERBESSERE DEN ABRUCK

NR.	ÜBUNG	WH	SERIEN	PAUSE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	KNIEBEUGEN AN DER WAND So nahe wie möglich an die Wand stellen, Hände in den Nacken legen und eine Kniebeuge so tief als möglich machen; dabei nicht nach hinten wegfallen.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
2	WADENHEBER BEIDBEINIG Auf 5-10 cm Erhöhung stehen und leicht an der Wand abstützen; Fersen bis zur maximal möglichen Streckung abheben. Position kurz halten und zurück. Während der gesamten Übungsausführung bleiben die Knie gestreckt.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
3	KASTENSPRÜNGE Direkt vor einer 20-40 cm hohen Box beide Beine aufstellen. Hände in den Nacken legen. Mit einer kurzen, nicht allzu tiefen Ausholbewegung nach unten aktiv auf die Box springen und Beine strecken; wieder runter steigen.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
4	AUFSTEIGER EINBEINIG Über das Bein auf der 20-40 cm hohen Kiste den Körper nach oben drücken und dabei darauf achten, dass das Knie nicht nach Innen kippt. Gestrecktes Standbein wieder zum Boden zurück führen.	8 - 10 pro Bein	3	45 - max. 60 sec.			
5	SCHULTERBRÜCKE EINBEINIG ERHÖHT Schultern auf Box ablegen und einen Fuß angewinkelt aufstellen; Becken aus tiefer Position in die Waagrechte heben und dabei das Knie des freien Beins leicht zur Brust ziehen.	8 - 10 pro Bein	3	45 - max. 60 sec.			
6	KOSACKEN KNIEBEUGE Aufrecht in breiter Grätsche hinstellen. Eine tiefe seitliche Kniebeuge nach links ausführen und dabei den rechten Fuß auf der Ferse stützen und die Zehen gen Decke richten. Zurück in Ausgangsposition bevor die andere Seite an die Reihe kommt.	8 - 10 pro Bein	3	45 - max. 60 sec.			