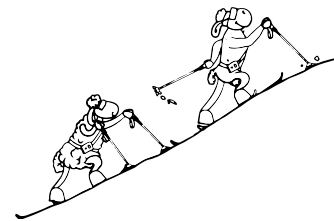


ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 1

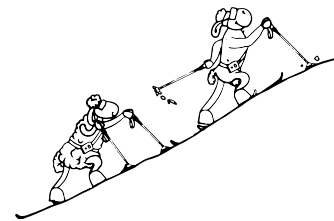


ÖFFNE TÜREN

NR.	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	COUCH STRETCH Beweglichkeit Untere Extremitäten	Knie soweit wie möglich an Wand annähern und Oberkörper nach hinten aufrichten; zur Kontrolle muss es möglich sein, beim gebeugten Bein die Gesäßmuskulatur zu aktivieren.			
2	GESÄSS STRETCH Beweglichkeit Untere Extremitäten	Fuß 90° an Wand stellen; Knie überschlagen und Gesäß absenken; das Steißbein muss den Boden berühren; kein Verwinden in der Hüfte.			
3	BEUGER STRETCH Beweglichkeit Untere Extremitäten	Gestrecktes Bein mit Hilfe des Handtuchs (oder Partner) soweit wie möglich in eine senkrechte (und darüber hinaus) Position ziehen.			
4	90/90 TO BEAR SIT Beweglichkeit Untere Extremitäten	Bein im 90° Winkel vor und neben dem Körper ablegen; mit erhöhtem Brustkorb Nabel Richtung Knie drücken; beim Wechsel auf die andere Seite, Bein vorne lange liegen lassen.			
5	WADEN STRETCH Beweglichkeit Untere Extremitäten	Auf Erhöhung einbeinig stehen, Bein gestreckt halten und Ferse nach unten drücken; Variation mit aufgestelltem Fuß, Knie Richtung Wand schieben.			
6	DIAGONAL STRETCH Beweglichkeit Untere Extremitäten	Bei gestrecktem vorderen Bein und hoher Hüfte versuchen, durch Rotation zur Seite mit der einen Hand die diagonal gegenüberliegende Ferse berühren.			

ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 2

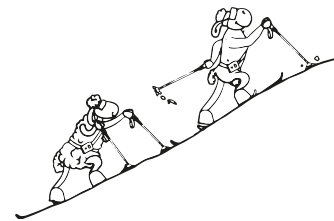


STABILISIERE DIE BEINACHSE



















NR.	ÜBUNG	WH	SERIEN	PAUSE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	TIEFE KNIEBEUGEN schulterbreiter Stand und Zehenspitzen natürlich, leicht nach Ausßen gedreht; so tief runter als möglich; das Becken sollte unter die Höhe von den Knien kommen und der Rücken muss gerade gehalten werden.	15	3	30 – max. 45 sec.			
2	ENTENGANG Gehe so tief runter wie möglich, Strecke deine Arme nach vorne und wandere dann Schritt für Schritt vorwärts; variiere auch mit Rückwärtsbewegungen.	20-30 Steps	3	30 – max. 45 sec.			
3	ZEHENSPIITZEN- UND FERSENLAUF Auf einer Distanz von 10 m versuche einmal auf Zehenspitzen und einmal auf deinen Fersen die Strecke vorwärts und rückwärts zu legen.	Je 2x 10 Meter	4	30 – max. 45 sec.			
4	AUSFALLSCHRITT „VARIATION SKITOUR“ Ausfallschritt nach vorne, dann mit Schwung Knie nach oben heben und kurz im Zehenstand stabilisieren - wieder zurück.	15 pro Bein	4	30 – max. 45 sec.			
5	TEILKNIEBEUGEN Oberkörper aufrichten, langsam runter und hoch, Beinachse kontrollieren, Knie darf nicht nach Innen kippen.	15 pro Bein	3	30 – max. 45 sec.			
6	SCHULTERBRÜCKE EINBEINIG Gestrecktes Bein und Becken heben und senken, Spannung in Gesäß und Beinbeuger.	15 pro Bein	3	30 – max. 45 sec.			

ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 3

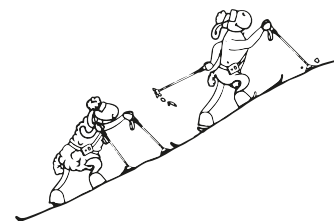


STÄRKE DEINE MITTE

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 unteren 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

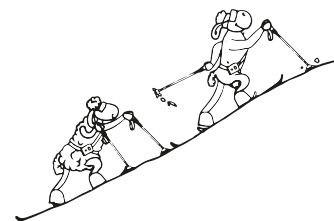


VERBESSERE DEN ABRUCK

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.			

ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 5

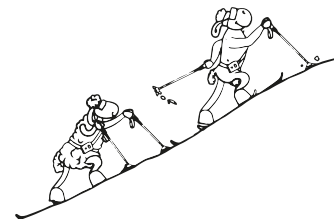


HALTE DICH GESCHMEIDIG

NR.	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	HÜFTGELENK KREISEN Beweglichkeit Hüfte	Aufrechter Stand, Knie hochführen, Hüfte nach außen öffnen, gebeugtes Bein 90° drehen und nach hinten führen; vorwärts und rückwärts rotieren.			
2	TIEFE HOCKE Beweglichkeit untere Extremitäten	Aus dem aufrechten, schulterbreiten Stand so weit wie möglich in die tiefe Hocke gehen und in dieser Position einige Sekunden verharren.			
3	ROTIERENDER STACHEL Kombinationsübung Beweglichkeit	Unterschenkel sollte vorne im 90° Winkel abgelegt sein. Dann Oberkörper nach hinten-oben öffnen und rotieren. Becken dabei stabil und so nahe wie möglich am Boden halten.			
4	90/90 VORBEUGE Beweglichkeit Hüfte	Im Sitzen den Oberkörper nach vorne bewegen. Bauchnabel sollte sich dem Knie annähern, Rücken dabei nicht abrunden.			
5	90/90 VORBEUGE Beweglichkeit Hüfte und Wirbelsäule	Im aufrechten Sitz Oberkörper nach links und rechts rotieren. Der Fokus liegt dabei auf der Rotation zum hinteren Bein.			
6	90/90 TRANSITION Kombinationsübung Beweglichkeit	Im aufrechten 90/90 Sitz von der linken zur rechten Seite wechseln. Oberkörper dabei immer so aufrecht wie möglich halten.			

ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 6



SPÜRE DIE KRAFT

NR.	ÜBUNG	WH	SERIEN	PAUSE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	BUNNY HOPS Hüfte unterhalb der Knie absenken, breiter Stand und Hände in den Nacken legen; kleine Sprünge nach vorne, aber immer in tiefer Position landen und sauber über die Ferse abrollen.	10-15	3	60 sec.			
2	AUFSETZER Aus einer gestreckten Position in Rückenlage mit den Armen hinterm Kopf aufsitzen; langsam zurück in Ausgangsstellung und darauf achten, dass sich die Lendenwirbelsäule nicht vom Boden löst.	10-15	3	60 sec.			
3	EXTENSION STEHEND Aus Vorbeuge wird die Wirbelsäule aufgerichtet; der Oberkörper bleibt 45° nach vorne geneigt und erst bei stabilem Rücken die Arme nach oben heben.	10-15	3	60 sec.			
4	PISTOLE Einbeinige Kniebeuge so tief wie möglich, Achtung Beinachse; vorderes Bein immer perfekt gestreckt halten.	6-8 pro Bein	3	60 sec.			
5	STANDWAAGE Aufrechter Stand und Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein nach hinten strecken; idealerweise befindet es sich auf Hüfthöhe; Oberkörper gleichzeitig nach vorne neigen, so dass der Rücken mit dem Bein eine Linie bildet.	6-8 pro Bein	3	60 sec.			
6	NIEDERSPRÜNGE Springe von einer 20-40cm hohen Box beidbeinig auf den Boden und lande in einer stabilen Kniebeugeposition.	6-8	3	60 sec.			