

## SLING-Übungskatalog (August 2012)

### Übung 1:

Gestreckter rechter Ellbogen – Bewegung aus der Schulter – linker Arm knapp über den Boden nach links strecken und dann so weit wie möglich nach oben ziehen.



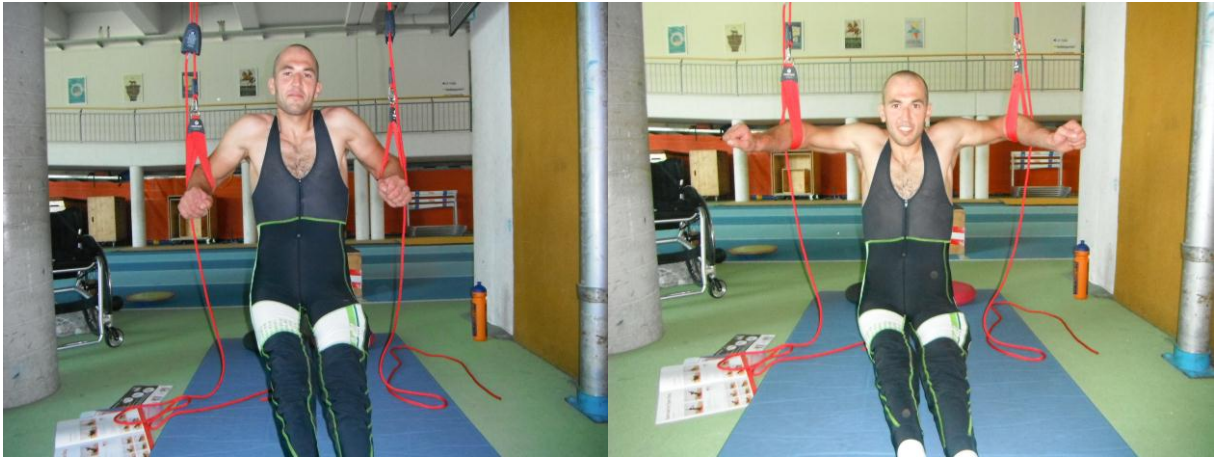
### Übung 2:

Triceps und Bauch-, Rumpfübung: Rumpf so gut wie möglich anspannen – Hohlkreuz vermeiden. Knie auf instabiler Unterlage ablegen. Je weiter die Knie vom Lot der Slings entfernt ist, desto anstrengender ist es. Je tiefer die Slings hängen, desto anstrengender ist die Übung.



### Übung 3:

Gesäß hängt frei in der Luft – Ellbogen zum Körper bis in den Stütz führen und maximal bis Schulterhöhe auseinander – Ellbogenwinkel ca. 90°



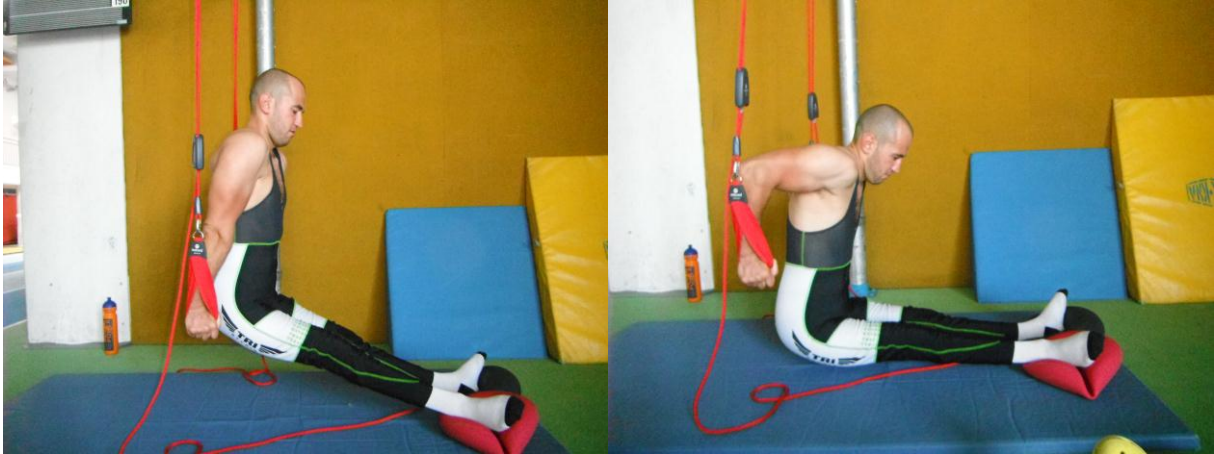
### Übung 4:

Liegestütz instabil: Hände eng zusammen geben – möglichst wenig bewegen –  
Variationsmöglichkeit ist die Breite der Handstellung - schwierig (!)



### Übung 5:

Trizepsübung – Gesäß nicht ganz am Boden ablegen – Beine zur Erschwerung auf instabiler Unterlage ablegen – möglichst wenig wackeln und zittern ;-)



### Übung 6:

Butterfly – Rücken so gut es geht stabilisieren – Vorsicht auf Hohlkreuz – Ellbogenwinkel 90°



**! QUALITÄT VOR QUANTIÄT !**

**! VIEL SPASS !**