



## Wir halten euch fit – Take FIVE



**1 Stabiler Stand:**  
Rotierende Bewegung aus  
Schulter- u. Rumpfbereich  
n. re u. li



**2 Bankstellung:** die Hände  
wandern weit nach vorne,  
Rücken in die Streckung  
führen.



**3 Bankstellung mit  
gestreckter Körper-  
spannung:** Arme beugen  
u. strecken



**4 Bauchlage tief,**  
Unterarme parallel: mit  
dem Ausatmen den  
Oberkörper aufrichten



**5 Bauchlage:** beide  
Unterarme anheben;  
Variation: dazu im  
Wechsel re u. li Bein

Anja • **Schulter und BWS**

Take FIVE

Edith • **Rumpfstabilität und LWS**



**1 Bankstellung:**  
Mobilisation der Wirbel-  
säule



**2 Unterarmstütz:** Knie  
vom Boden anheben;  
Knie im Wechsel absenken.



**3 Stabiles Becken:** oberes  
Bein vor-u. zurückpendeln  
Fuß vor=flex, rück=gestr.



**4 Bauchnabel in Richtung  
WS:** im Wechsel tippen die  
re/li Ferse zum Boden.



**5 Kniependel:** Kopf dreht  
in die Gegenrichtung,  
einige Sekunden halten.

