

Workout

Sandsäckchen (Ss)

Stellung	Ausführung	Bewegung	Ziel / Kräftigung
Stand breit	- Squat	- Ss fallenlassen → wieder aufheben	quadripeds
	- Ss auf Kopf legen	→ Oberkörper nach re/li drehen	erector spinae
	- beide Arme in VH	→ Schulterblätter zusammenziehen, Ss vorne übergeben	trapezius
	- beide Arme in HH	→ Arme nach hinten unten ziehen, Ss oben übergeben	latissimus
	- Ss hinten halten	→ Arme beugen/strecken oder kreisen	Arme/Schulter
	- Ss in Brusthöhe halten	→ zusammen pressen	pectoralis
	- Ss in Brusthöhe halten	→ auseinander ziehen	triceps/lat
Schrittstellung	- Ss in TH	→ Ellbogen nach oben ziehen	deltoides
	- Ellbogen hinten oben	→ Unterarm strecken/beugen	triceps
Strecksitz	- Ss hinter PO ablegen	→ von anderer Seite holen	Rotation WS
	- Ss auf ein Bein legen	→ Gesäßwanderung	
Hocksitz	- Ss liegt vor den Füßen	→ Beine anheben – Füße re/li neben Ss abstellen	Abdominals
Rückenlage	- Beine anstellen, Ss in re Hand/re Arm nach hinten ausstrecken	→ Ss auf li Knie ablegen - Ss wieder abholen	Abdominals
	- Beine zur Decke strecken	→ Ss um Beine kreisen (weit vorne übergeben)	Abdominals
Bauchlage	- beide Arme in VH	→ Schulterblätter zusammenziehen, Ss vorne übergeben	trapezius
	- Ss auf PO halten	→ Arme beugen/strecken oder kreisen	Arme/Schulter quadratus lumb.
Bankstellung	- Windmühle	→ Ss mit Knie berühren - wieder strecken	Ganzkörper