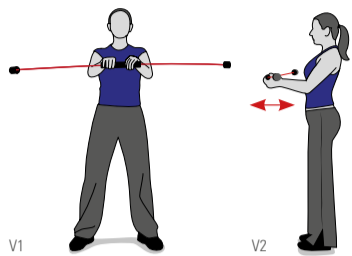


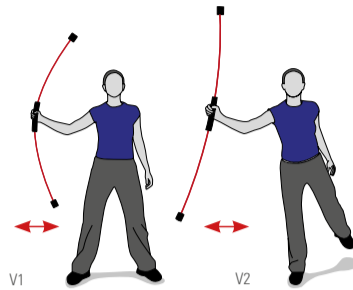
Schwingstab Übungsposter

V1: Breiter Rückenmuskel, Brust V2: Zusätzlich Außenrotatoren



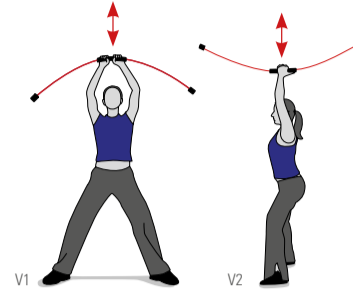
- Position:**
- V1: Griff von oben fassen
 - V2: Griff von unten fassen
 - schulterbreiter Stand
 - Schwingstab beidhändig auf Brusthöhe, vor dem Körper halten
 - Kinn leicht zum Kehlkopf ziehen
- Bewegung:**
- vor-zurück

V1: Schulter, Rücken oben V2: Zusätzlich Hüftmuskulatur, Gesäß



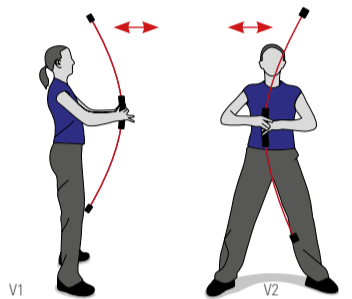
- Position:**
- V1: schulterbreiter Stand
 - V2: ein Bein abspreizen
 - Schwingstab auf Schulterhöhe parallel zum Körper einhändig locker greifen, Arm nach außen öffnen und leicht hinter den Körper bringen
- Bewegung:**
- links-rechts

V1: Rücken, Mitte, Latissimus V2: Zusätzlich Wirbelsäulenstreckung



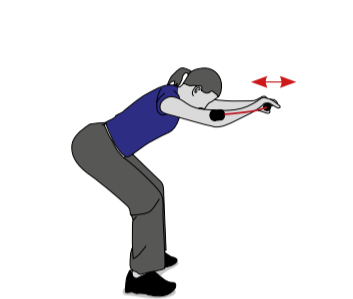
- Position:**
- V1: Schwingstab in einer Linie mit den Schultern
 - V2: Schwingstab zeigt in Richtung der Fußspitzen
 - breiter Stand
 - Füße nach außen drehen
 - Schwingstab über Kopf halten
 - Schultern unten halten
- Bewegung:**
- hoch-runter

V1: Brust, Schultergürtel V2: Zusätzlich schräge Bauchmuskulatur



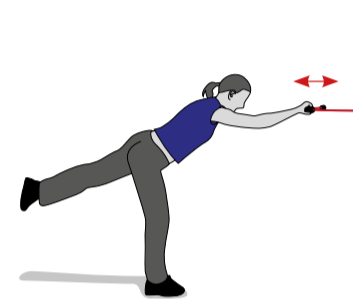
- Position:**
- schulterbreiter Stand
 - Schwingstab beidhändig vor dem Körper halten
- Bewegung:**
- V1: vor-zurück
 - V2: links-rechts

V1: Gesäß V2: Rückenstrecker, Gesäß



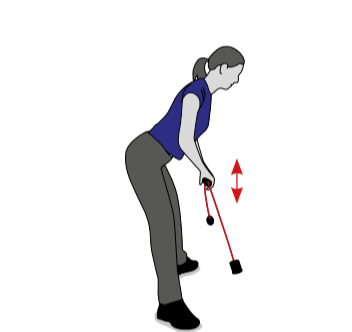
- Position:**
- V1: Griff von oben fassen
 - V2: Griff von unten fassen
 - Füße schulterbreit aufstellen und Knie beugen
 - Schwingstab beidhändig auf Kopfhöhe halten
 - Schultern unten halten
 - Kinn leicht zum Kehlkopf ziehen
- Bewegung:**
- vor-zurück

Oberschenkel, Rückenstrecker



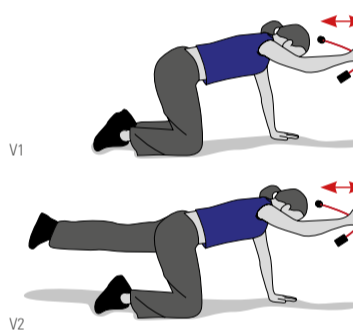
- Position:**
- Schwingstab beidhändig auf Kopfhöhe halten
 - Stand auf einem Bein
 - Knie im Standbein leicht beugen
 - zweites Bein anheben
 - Körper nach vorne beugen
 - Griff von oben fassen
- Bewegung:**
- vor-zurück

Unterer Rücken, Brust



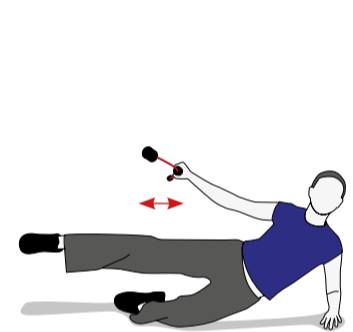
- Position:**
- breiter tiefer Stand
 - Knie leicht beugen
 - Schwingstab beidhändig in Höhe des Bauchnabels halten
 - Füße nach außen drehen
 - Oberkörper vorbeugen
 - Kinn leicht zum Kehlkopf ziehen
 - Griff von oben fassen
- Bewegung:**
- hoch-runter

BWS, Sägemuskel



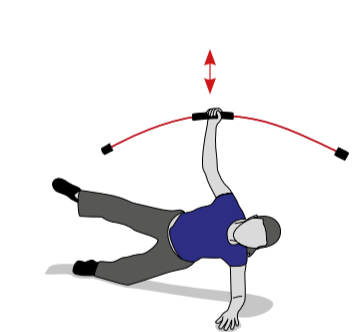
- Position:**
- V1: Vierfüßlerstand
 - V2: Vierfüßlerstand, Gegenbein zum Arm auf Hüfthöhe anheben
 - Schwingstab einhändig auf Kopfhöhe halten
 - Schultern tief halten
 - Griff von oben fassen
- Bewegung:**
- vor-zurück

Hüfte, Taille



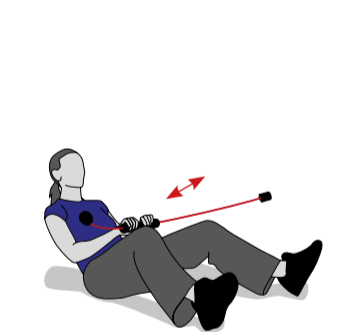
- Position:**
- Seitstütz
 - unteres Bein anwinkeln
 - oberes Bein anheben und strecken
 - Schwingstab einhändig mit ausgestrecktem Arm parallel zum Bein halten
 - Griff von oben fassen
- Bewegung:**
- vor-zurück, parallel zum Bein

Taille intensiv



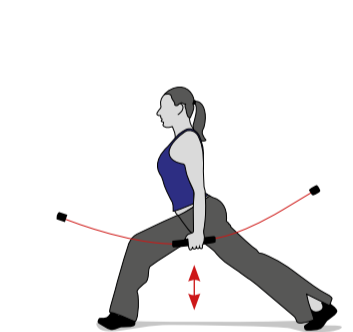
- Position:**
- Seitstütz
 - unteres Bein anwinkeln
 - oberes Bein anheben und strecken
 - Arm mit Schwingstab senkrecht nach oben strecken
 - Griff von oben fassen
- Bewegung:**
- hoch-runter

V1: Bauch V2: Schräge Bauchmuskulatur, Bauch



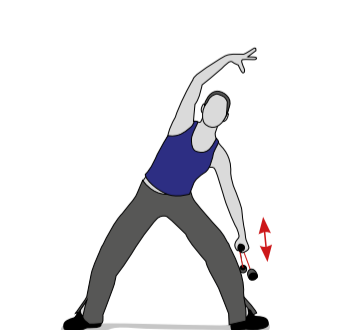
- Position:**
- V1: Körper nach vorne ausrichten
 - V2: Körper zur Seite drehen
 - breiter Sitz
 - Fersen auf den Boden
 - Körper etwas zurücklehnen
 - Schwingstab beidhändig auf Brusthöhe heben
- Bewegung:**
- schräg vor-zurück parallel zum Oberschenkel

Verspannungslöser



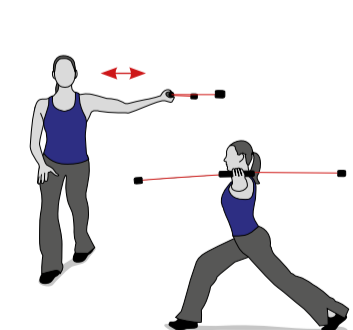
- Position:**
- großer Ausfallschritt
 - Schwingstab einhändig nach unten halten
 - hintere Ferse anheben
- Bewegung:**
- hoch-runter parallel zum Bein

Tiefe und schräge Bauchmuskulatur



- Position:**
- breiter, tiefer Stand
 - Schwingstab einhändig etwas unter Kniehöhe halten
 - anderen Arm diagonal über den Kopf strecken
- Bewegung:**
- hoch-runter parallel zum Bein

Rotatorenmanschette-Schulter, Beine



- Position:**
- großer Ausfallschritt
 - hintere Ferse anheben
 - Schwingstab einhändig auf Schulterhöhe halten
 - Griff von unten fassen
- Bewegung:**
- links-rechts

Hüfte, Taille



- Position:**
- ein Bein abspreizen
 - Schwingstab einhändig nach unten halten
 - anderen Arm gerade nach oben strecken
 - Griff von oben fassen
- Bewegung:**
- schräg hoch-runter parallel zum Bein