


## Jean-Pierre-Programm


Jeweils 1min Seili gumpe oder Treppenwechselsprünge und 1min Kraftübung.

- **Warm up**

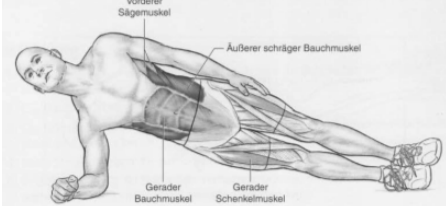
2min Seili gumpe: zweibeinig vorwärts/rückwärts, einbeinig links/rechts, Laufsprung, kreuzen...

	<p><b>1. Brückenspannung vorne</b>                  Liegestützposition                  nach 30sec Füße abwechslungsweise heben</p>
---	---

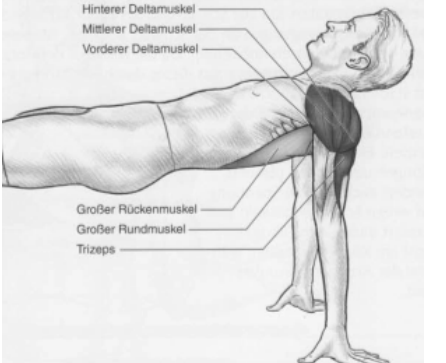
- Seili gumpe

	<p><b>2. Brückenspannung rechts</b>                  aufstützen auf Hand oder Ellbogen                  nach 30sec mit Hüfte nach oben/unten bewegen</p>
---	--

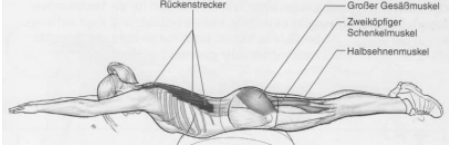
- Seili gumpe

	<p><b>3. Brückenspannung links</b>                  aufstützen auf Hand oder Ellbogen                  nach 30sec mit Hüfte bewegen</p>
---	---

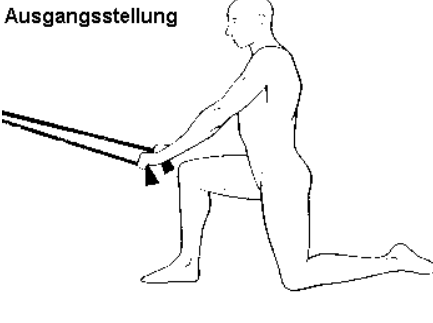
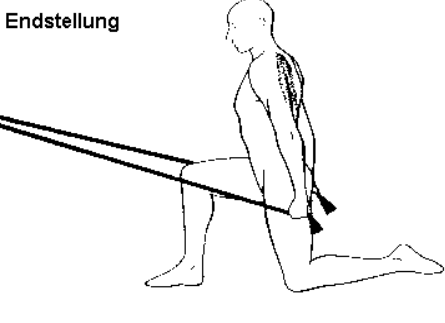
- Seili gumpe

	<p><b>4. Brückenspannung hinten</b>                  mit Händen aufstützen                  nach 30sec mit Beugekniebewegung</p>
---	--

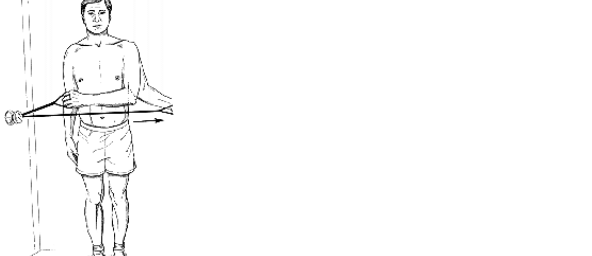
▪ Seili gumpe

	<p><b>5. Rückenstrecker</b>                  Bauchlage: Beine und Arme gleichzeitig gespannt heben                  nach 30sec Beinschlagbewegung mit Beinen und Armen</p>
---	--


▪ Seili gumpe

<p><b>Ausgangsstellung</b></p> 	<p><b>Endstellung</b></p> 	<p><b>6. Rückenmuskulatur und Triceps</b>                  Theraband an Türklinke: mit beiden Armen Theraband nach unten ziehen (Ellbogen bleiben gestreckt)</p>
---	---	--


▪ Seili gumpe

	<p><b>7. Aussenrotatoren</b>                  Theraband an Türklinke befestigen, Ellbogen bleibt immer 90° gebeugt und am Körper (etwas einklemmen), Unterarm bewegt langsam nach aussen und wieder zurück</p>
---	--


▪ Seili gumpe

	<p><b>8. Abduktoren</b>                  Seitstütz wie bei Nr. 2 und 3, oberes Bein anheben, Ferse zeigt nach oben, Oberkörper dreht nicht nach hinten! Oberer Arm auf der Seite eingestützt, nicht wie auf dem Bild abgespreizt.                  nach 30sec Seite wechseln</p>
---	--

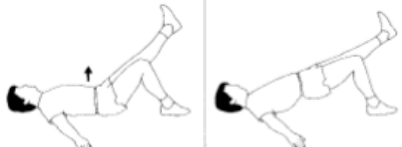
- Seili gumpe

	<p><b>9. Adduktoren</b>                  Seitenlage, oberes Bein angewinkelt, unteres Bein mit Zehenspitzen nach oben gedreht anheben                  nach 30sec Seite wechseln</p>
---	--

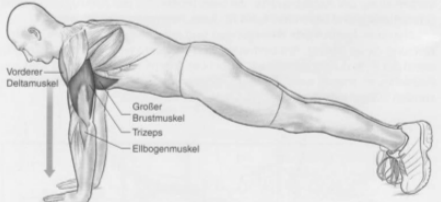
- Seili gumpe

	<p><b>10. schräge Bauchmuskeln</b>                  sitzen ohne die Füße auf dem Boden abzustellen, mit Gegenstand abwechslungsweise links und rechts den Boden berühren (nicht abstellen!), 1-Sekunden-Rhythmus</p>
--	--



- Seili gumpe

	<p><b>11. Bruggli</b>                  mit einem Bein gestreckt in der Luft, Becken heben/senken                  nach 30sec Bein wechseln</p>
---	--

- Seili gumpe

	<p><b>12. Liegestützen</b>                  30sec Liegestützen auf Knien mit klatschen, 30sec Liegestützen normal (auf Knien oder Füßen)</p>
---	--

- Seili gumpe

 	<p><b>13. gerade Bauchmuskeln</b> Klappmesser (wenn's nicht geht: „rudern“), schnell! nach 30sec normale crunches mit Knien 90° gebeugt oder aus Rückenlage Ball an Wand werfen</p>
--	---

Notizen, Ergänzungen, Zusatzübungen, Korrekturen

---