







Powerübung Liegestütz

 <p>© Alexander Weiler</p>	Gerätebedarf pro Person —
	 <p>Foto: Horst Rudel</p>
Bewegungsbeschreibung <ul style="list-style-type: none">• Die Hände etwas weiter als schulterbreit aufsetzen.• Ellenbogen beugen und Oberkörper langsam absenken.• Anschließend wieder Ellenbogen strecken und Körper kontrolliert nach oben drücken.	
 <p>© Alexander Weiler</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.• Auf Ganzkörperstabilisation achten, d. h., die Hüfte darf nicht durchhängen!

Powerübung Revers-flys

 <p>© Alexander Weiler</p>	<p>Gerätebedarf pro Person</p> <p>–</p>
	 <p>Foto: Horst Rudel</p>
<p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • In Bauchlage auf die Matte legen. • Oberkörper leicht anheben. • Die angewinkelten, außenrotierten Arme nach vorne führen und dabei weiter anheben. Die Daumen zeigen nach oben. 	
 <p>© Alexander Weiler</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper während der Übung ruhig halten. • Füße bleiben am Boden. Nasenspitze zeigt zur Matte.