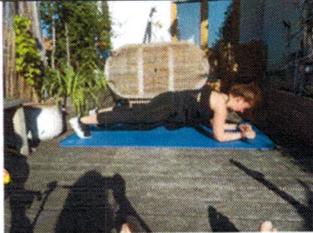
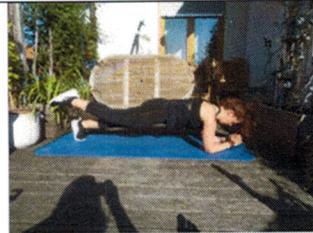




SCHWIMM-ABTEILUNG DER TSG 1862

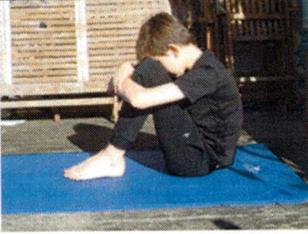
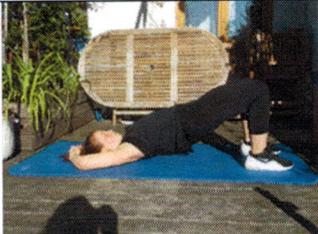
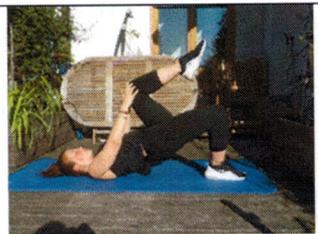
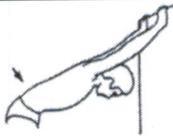
WEINHEIM/BERGSTR.

Programm 4 – Ergänzung zum Ausdauertraining			
Beanspruchte Muskulatur	Übungsausführung		Fehler
	Kräftigungsübung	Dehnübung	
Beckenstabilisation			 Kein Rundrücken – Rücken gerade
Schultergürtel			 Kein Hohlkreuz – Bauch anspannen
Rumpfstabilisation			
Beckenstabilisation			 Fuß und Knie des langen Beins bleiben auf dem Boden
Schultergürtel			 Kein Hohlkreuz – Bauch anspannen



SCHWIMM-ABTEILUNG DER TSG 1862

WEINHEIM/BERGSTR.

Programm 4 – Ergänzung zum Ausdauertraining			
Beanspruchte Muskulatur	Übungsausführung		Fehler
	Kräftigungsübung	Dehnübung	
Rumpfstabilisation			
Beckenstabilisation			 Kein Rundrücken – Mit geradem Oberkörper Richtung Oberschenkel
Schultergürtel			 Kein Hohlkreuz – Bauch anspannen
Rumpfstabilisation			
Rumpfstabilisation			 Kein Hohlkreuz – Bauch anspannen, Oberkörper absenken, Arme fixieren