



## Übungsreihe Rücken-Fit



# Übungsreihe Rücken-Fit

Eine Auswahl von Übungen, die eure  
Rückenmuskulatur kräftigen.



## Übungsreihe Rücken-Fit



Schnell auf der Stelle  
laufen (fast joggen)  
die Arme mitnehmen

...Arme nach vorne und hinten kreisen,  
Hände auf die Schultern legen, Ellbogen nach vorne  
und hinten kreisen..

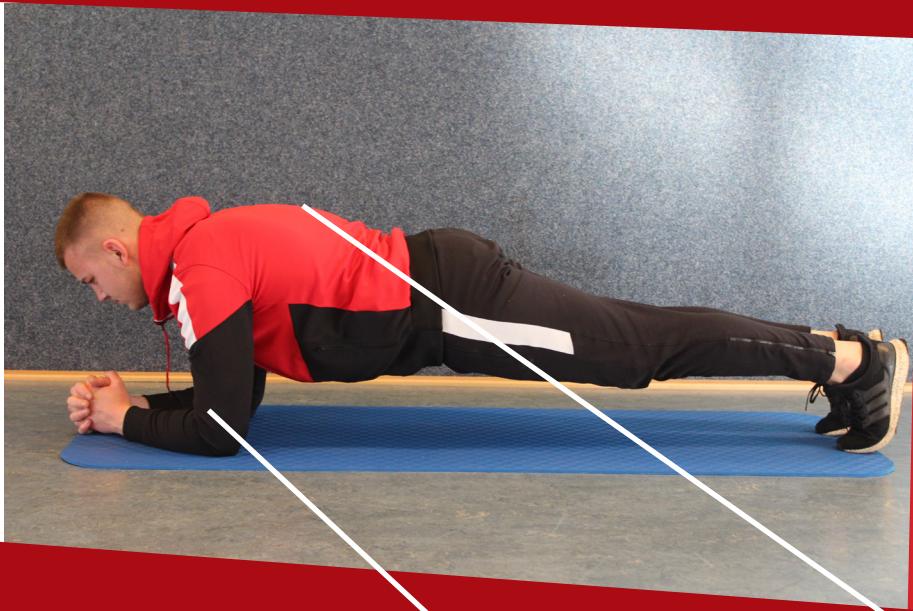
5-10  
min



...Knie nach oben/vorne anziehen  
Fersen zum Po anziehen



## Übungsreihe Rücken-Fit



Plank...

Ellbogen  
genau unter deiner  
Schulter  
positionieren

Beine, Po, Rücken  
und Kopf bilden  
eine gerade Linie

...auf den Ellbogen und den Zehspitzen



Variation:  
Auf den Knien anstatt  
auf den Zehspitzen

45  
Sek.



## Übungsreihe Rücken-Fit

Auf den Rücken  
legen und die  
Beine  
ausgestreckt  
lassen...

... die Hände seitlich vom Körpere und nun die  
Beine gestreckt hoch und runter heben...

Variation:  
Immer ein Bein  
abwechselnd heben

25  
Wdh.



## Übungsreihe Rücken-Fit



### Rudern mit einem Handtuch..

Ziehe das Handtuch gegen den Widerstand deiner Beine langsam und kontrolliert zum Körper, dabei bestimmst du wie intensiv du trainierst.

Die Oberschenkel bewegen sich dann langsam in Richtung Bauch  
Die Schulterblätter zusammenziehen und Arme am seitlichen  
Brustkorb vorbei führen

Oberkörper bleibt weiterhin gerade und pendelt nicht vor oder  
zurück

Spannung vom Handtuch nehmen und Beine wieder nach vorne



25  
Wdh.



## Übungsreihe Rücken-Fit

„Paddeln“...



halte deinen Körper stabil und führe die ausgestreckten Beine kontrolliert nach oben, bis diese parallel zum Boden sind.  
die Bewegung sollte langsam und ohne Schwung erfolgen.  
vermeide zwingend ein Hohlkreuz in der Waagerechten, sonst belastest du deine Lendenwirbelsäule zu sehr.



45  
Sek.



## Übungsreihe Rücken-Fit



### Standwaage...

Die Standwaage ist perfekt, wenn sich Kopf, Hals, Wirbelsäule und Bein in einer nahezu geraden Linie parallel zum Boden befinden. Halte diese Position für 3 – 4 Sekunden. Danach richtest Du Deinen Oberkörper wieder auf und setzt den Fuß ganz auf dem Boden ab.



10 Wdh.  
pro Bein



## Übungsreihe Rücken-Fit

### Reverse Plank...

Lege dich gerade auf den Boden.  
Die Ellbogen stehen unter den Schultern. Strecke deine  
Beine aus und hebe deine Hüfte an. Nun halte diese Posi-  
tion für 45 Sekunden.

Variation:  
Hebe abwechselnd  
ein Bein an.

45  
Sek.



## Übungsreihe Starke Mitte

Vierfüßler...



Der ausgestreckte Arm und das ausgestreckte Bein bilden eine Linie mit dem Rumpf.  
Der Oberkörper ist parallel zum Boden und gerade ausgerichtet.  
Kein Hohlkreuz bilden, die Bauchmuskulatur anspannen.  
Der Blick richtet sich in Richtung Boden.



20  
Wdh.