



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..

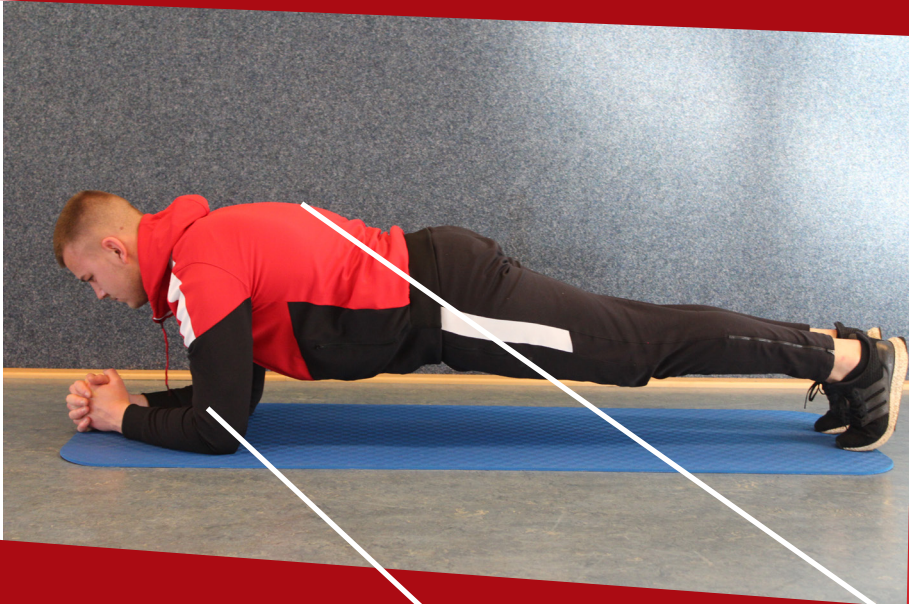
5-10
min



...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 Körper und nun die
Beine gestreckt hoch und runter heben...



Variation:
Immer ein Bein
abwechselfeld 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.