

Nur ein gesunder Rücken kann entzücken!

Rückenübungen

Training
Prävention
Muskelaufbau
Bewegung



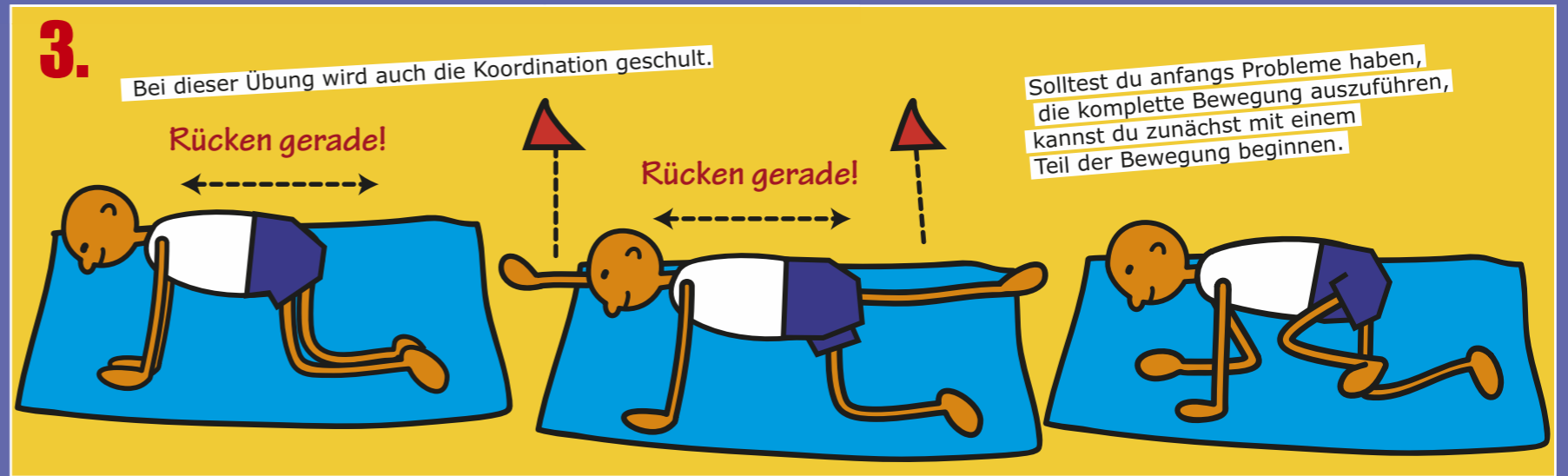
1. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ein wenig weniger als 90° betragen.

1. Du liegst auf dem Rücken, deine Beine sind angewinkelt, mit deinen Armen kannst du dich seitlich abstützen. Durch die Kraft deiner Beine und deines Pos hebst du das Becken hoch, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Dann wieder absenken. Übung zirka 20 Mal wiederholen.



2. Versetze deinen Körper in Spannung und bringe den Bauch-Hüftbereich in eine Linie mit den Schultern und Beinen.

2. Du legst dich auf den Bauch und stützt den Oberkörper auf die Unterarme. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Die Unterarme liegen parallel zueinander, die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Körper absenken. Übung zehn Mal wiederholen.



3. Bei dieser Übung wird auch die Koordination geschult.

3. Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, bei dem du dich auf den Händen und Knien am Boden abstützt. Dein Rücken ist hierbei gerade.

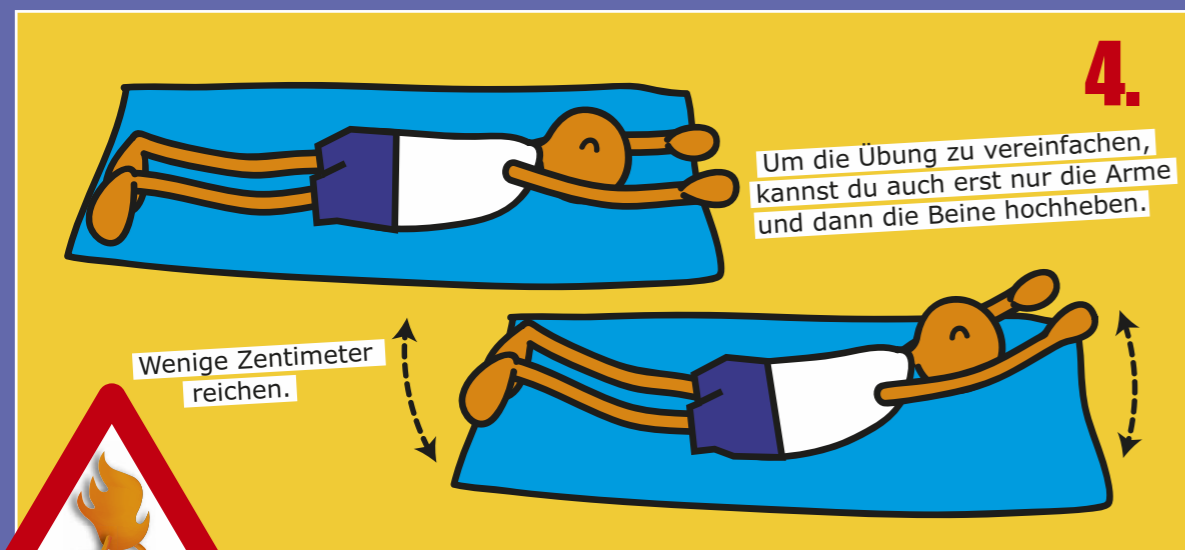
Nun streckst du den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten, sodass Arm, Rücken und Bein möglichst eine horizontale Linie bilden.

Solltest du anfangs Probleme haben, die komplette Bewegung auszuführen, kannst du zunächst mit einem Teil der Bewegung beginnen.

Dann führst du den rechten Ellenbogen und das linke Knie unter dem Körper zusammen. Dann wieder strecken. Nach einigen Wiederholungen Seite wechseln.

4. Du liegst auf dem Bauch und streckst die Arme nach vorne aus. Nun hebst du deine Beine, deinen Oberkörper und deine Arme gleichzeitig vom Boden. Du wirst dich nur wenige Zentimeter vom Boden wegbewegen können, was jedoch vollkommen ausreicht.

Wenn nur noch dein unterer Bauch sowie das Becken den Boden berühren, versuchst du einige Sekunden in dieser Position zu bleiben. Abschließend senkst du Oberkörper und Beine wieder ab, bis sie fast wieder den Boden berühren und beginnst erneut die Hebebewegung.



4. Um die Übung zu vereinfachen, kannst du auch erst nur die Arme und dann die Beine hochheben.



5. Alternativ kannst du die Arme auch hinter dem Kopf verschränken.



6. Hier wird die seitliche Bauchmuskulatur trainiert.

Eine Linie



7. Zum Intensivieren kannst du dir auch noch ein Gewicht in den Schoß legen.

Eine Linie

