



Mein Rücken-Workout

Übung: Brustöffner / Überkreuzschwünge der Arme



Die Füße stehen hüftbreit auseinander, der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme gegengleich überkreuzen und anschließend schwungvoll öffnen und wieder überkreuzen. Jedes Mal die Arme unterschiedlich öffnen, zum Beispiel diagonal, parallel und in unterschiedlichen Höhen. Bei jedem Öffnen der Arme gehen die Füße auf die Fußspitzen und senken sich mit dem Überkreuzen der Arme wieder ab. **Intensität: 2x 20 Wiederholungen (mit unterschiedlichen Richtungen)**

Übung: Dynamische Hüftbeugerdehnung

Aus der hüftbreiten Standposition einen Ausfallschritt nach vorne machen. Das vordere Knie steht über der Ferse, das hintere Bein schiebt unter der Hüfte nach unten. Die Arme im Ausfallschritt mitführen, über den Körper nach hinten Strecken und den Rücken überstrecken – Position 2 Sekunden halten. Anschließend wieder zurück in die Standposition drücken, Arme wieder herunterführen und mit dem anderen Bein wiederholen.

Intensität: pro Seite 3x 10 Wiederholungen





Übung: Brustdehnung



Im hüftbreiten Stand die Hände hinter dem Rücken ineinander verschränken und die Arme vom Körper weg strecken. **Intensität: Position 30 Sekunden halten, 2x wiederholen**

Übung: Flankendehnung im Ausfallschritt



Aus dem hüftbreiten Stand mit dem rechten Bein in den Ausfallschritt nach vorne gehen. Das vordere Knie steht über der Ferse, das hintere Bein schiebt unter der Hüfte nach unten. Wenn Ihnen diese Haltung zu schwer ist, können Sie Ihr Knie gerne absetzen. Den linken Arm wie bei der Flankendehnung nach oben strecken und den Rumpf zur rechten Seite neigen. Der rechte Arm zieht Richtung Boden. Sie beugen sich also zu der Seite des aufgestellten Beines. Hier die Position halten. Anschließend wieder zurück in die Standposition drücken.

Intensität: pro Seite 15 – 30 Sekunden halten



Übung: Einbeiniges Kreuzheben

Stellen Sie sich im hüftbreiten Stand hin. Stellen Sie eine Wasserflasche oder ein Gewicht vor sich auf den Boden. Das rechte Bein vom Boden lösen. Nun nach vorne beugen und mit dem rechten Arm die Wasserflasche berühren. Beim Zurückkehren in die aufrechte Position das Standbein wieder durchdrücken. **Wichtig:** die Hüften gerade halten und Beckendrehungen vermeiden. Statt die Wasserflasche nur zur berühren, können Sie sie mit beiden Händen greifen.

Intensität: pro Seite 2x 15 Wiederholungen



Übung: Kniebeuge mit V-Zug



Ihre Beine stehen mindestens schulterbreit auseinander. Der Oberkörper ist in leichter Vorlage, die Hände sind vor dem Körper. Die Schultern zurückziehen und dann ca. bis zu einem Kniewinkel von 90 Grad die Beine beugen. Dabei die Arme wie ein V in die Luft heben. Den Bauch fest anspannen und die Schulterblätter runterziehen!

Intensität: 3x 15 Wiederholungen

**Übung: Ganzkörperstabilisierung / Vierfüßler instabil**

Im Vierfüßlerstand starten. Die Hände sind unter den Schultern aufgestellt und die Knie unter der Hüfte. Ein Arm wird gleichzeitig mit dem gegenüberliegenden Bein angehoben (diagonal). Diese Position für zwei Sekunden halten. Ellbogen und Knie werden nun unter dem Bauch zueinander geführt und ebenfalls für 1-2 Sekunden gehalten. Den Bauch und Beckenboden dabei anspannen.
Intensität: pro Seite 2x 15 Wiederholungen

Übung: Unterarmstütz / Plank

Sie gehen in den Unterarmstütz. Dabei den Bauch anspannen, die Schultern von den Ohren wegziehen und die Beine gestreckt halten. Das ist wahre Haltearbeit (keine Wiederholungen). Versuchen Sie, so lange wie sauberes Halten möglich ist, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Fortgeschrittene können dabei einen Fuß anheben.

Intensität: min. 30 Sekunden die Position halten



Übung: Bicycle Crunch / „CrissCross“



Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Hände sind

locker am Hinterkopf, nun einatmen und den Bauch anspannen – dann mit der tiefen Ausatmung mit einer leichten Rotation in der Brustwirbelsäule so hochkommen, dass nur noch die Lendenwirbelsäule am Boden ist (Wirbelsäule „lang“ lassen, nicht übermäßig einrollen). Sie machen einen diagonalen Crunch, d. h. der Ellbogen wird zum diagonalen Knie gezogen. Das andere Bein ist währenddessen in der Luft gerade ausgestreckt. Im Rhythmus der Atmung werden die Seiten gewechselt. Der Rumpf wird möglichst nicht zwischendurch abgelegt. Mit den Händen nicht am Nacken ziehen. Der Bauch bleibt die gesamte Zeit angespannt. **Intensität: pro Seite 2x 15 Wiederholungen**

Übung: Liegestütz mit Kniehebel (Ferse zum Gesäß)



In der Liegestützposition starten. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Gesäß und Bauch sind angespannt. Die Hände sind unter der Brust aufgestellt. Im Wechsel nun ein Knie zur Brust ziehen und anschließend mit angewinkeltem Bein in die entgegengesetzte Richtung Gesäß gehen. Den Fuß dabei anwinkeln. **Intensität: pro Seite 20 Wiederholungen**



Übung: Brezel Stretch



Sie liegen mit hüftbreit gespreizten Füßen flach auf Ihrem Rücken. Ziehen Sie nun Ihr rechtes Knie an und greifen Sie es mit der linken Hand (diagonal). Führen Sie nun Ihr rechtes Bein zur linken Seite.

In der Seitlage winkeln Sie nun das untere Bein an und mit der oberen Hand greifen Sie den Fuß des angewinkelten Beins. Mit der untenliegenden Hand das obere Bein weiterhin greifen.

Nun die Schulterblätter auf dem Boden ablegen und die Position halten.

Intensität: 15-30 Sekunden halten





Cool-Down

Übung: Halbmond



Arme und Beine in dieselbe Richtung schieben um die Gegenseite zu dehnen, Schultern sollen sich nicht vom Boden ablösen, Dehnung der Körperflanke.

Intensität: je Seite 5 – 10 Wiederholungen

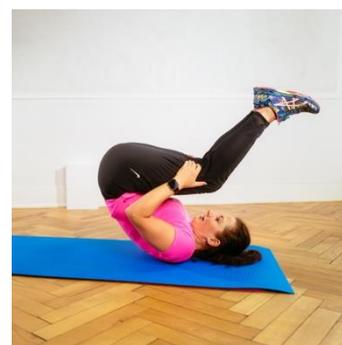
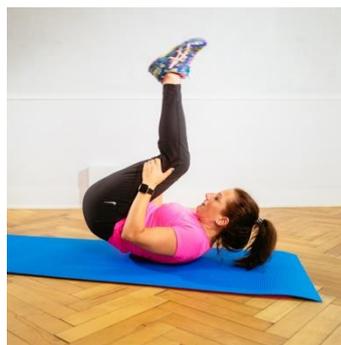
Übung: Beckenverschiebung



Rechten Arm in Rückenlage nach oben (also in Verlängerung des Körpers) strecken und rechten Fuß in Gegenrichtung, sodass die rechte Körperseite durchgestreckt wird, dann andere Seite, Ziel ist das lockere Durchbewegen/Durchschaukeln des Beckens

Intensität: je Seite 5 – 10 Wiederholungen

Übung: Schaukeln



Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und ziehen Sie Ihre Knie an Ihre Brust. Greifen Sie mit Ihren Händen unter Ihre Knie (Päckchen-Haltung) und beginnen Sie langsam mit Ihrem Körper vor und zurück zu schaukeln.



→ Sie können sich auch leicht nach rechts und nach links rollen. Wenn Sie mögen, legen Sie Ihren Kopf ab.

→ Machen Sie kleine Kreise

Intensität: je Bewegung 60 Sekunden

Übung: Wirbelsäulendehnung sitzend



Mit den Händen von außen die Füße umfassen, Dehnung kann verstärkt werden durch Verschieben der Füße oder auch durch nach außen drücken der Beine, nicht verkrampfen!

Intensität: 30 – 60 Sekunden halten

Übung: Katzenbuckel



Aus der ganz runden Position die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel durchdrücken und wieder zurück

Intensität: 15 – 20 Wiederholungen

Übung: Kind-Haltung



Knien Sie sich hin und legen Sie den Oberkörper auf oder zwischen die Oberschenkel ab. Die Arme liegen dabei eng neben dem Körper und sind nach vorne ausgestreckt.

Verharren Sie in dieser Position und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung.

Intensität: 30 – 60 Sekunden halten