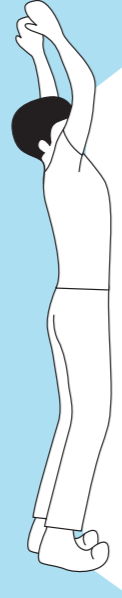


8

einfache Übungen für deinen gesunden Rücken

Am 15. März ist Tag der Rücken-gesundheit. Ein guter Anlass, um mal wieder etwas für deinen Rücken zu tun, oder? Einfach Poster herausrennen, in Sicht-weite aufgehängen, Übungen in den Alltag einbauen, fertig!

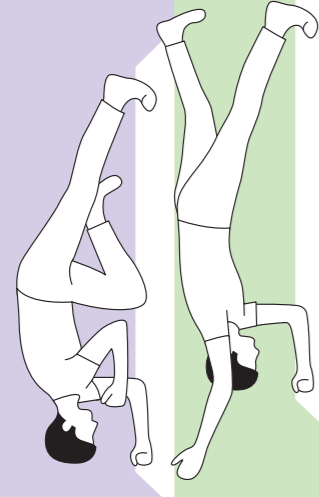


1 Schwimmer

Beanspruchte Muskulatur:

Rücken und Gesäß

- In der Bauchlage sind Arme und Beine schulterbreit ausgestreckt und werden gleichzeitig angehoben.
- Die Handflächen zeigen zueinander, die Zehenspitzen sind gestreckt.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, mit dem Blick zum Boden.
- Arme und Beine werden zeitgleich in kleinen diagonalen Paddel-Schlägen bewegt.



3 Unterarmstütz mit diagonalen Arm-/Beinbewegung

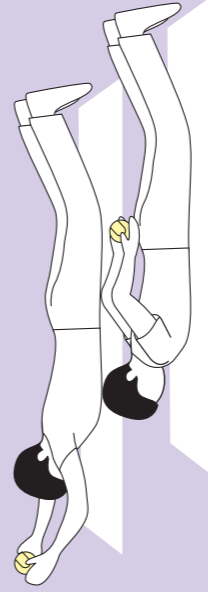
Beanspruchte Muskulatur: Bauch und Rumpf sowie Schulter und Gesäß

- Im Unterarmstütz diagonal Arm und Bein zusammenziehen und wieder absetzen.
- Achtung: Bauchspannung beibehalten, um nicht zur Seite zu kippen!

4 Superman mit Tennisball

Beanspruchte Muskulatur: gesamter Rücken sowie Schultern und Gesäß

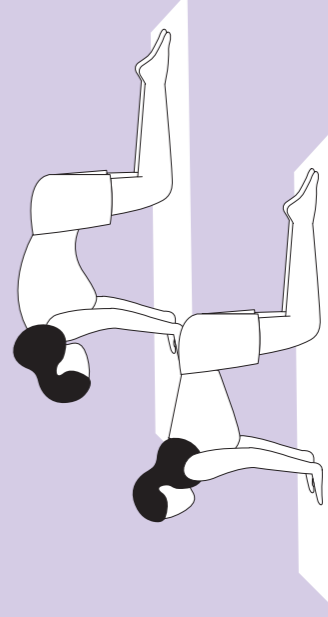
- In Bauchlage den Oberkörper anheben und mit gestreckten Armen einen Ball vor den Kopf halten.
- Führt den gestreckten Arm seitlich nach hinten und nimm den Ball über dem Gesäß in die linke Hand.
- Führt dann den gestreckten linken Arm mit dem Ball seitlich wieder nach vorne. Lass den Ball mehrmals kreisen.
- Den Kopf nicht in den Nacken nehmen, der Blick bleibt zum Boden gerichtet.



7 Katze-Kuh

Beanspruchte Muskulatur: gesamter Rücken

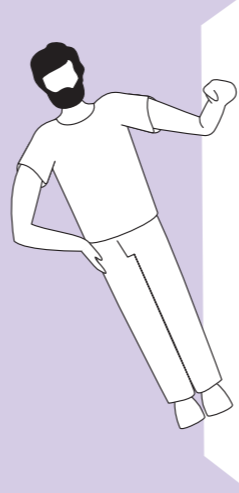
- Im Vierfüßlerstand: die Arme sind leicht gebeugt und unter den Schultern aufgestellt.
- Langsamer Wechsel zwischen einem leichten Hohlkreuz (Becken nach vorne kippen) und einem Rundrücken (Becken nach hinten kippen).
- Die Bewegung erfolgt nur über das Becken.
- Der Kopf wird langsam mitbewegt, ohne ihn zu stark in den Nacken zu nehmen.



2 Vierfüßlerstand mit diagonalen Arm-/Beinbewegung

Beanspruchte Muskulatur: gesamter Rücken und Rumpf sowie Schulter und Gesäß

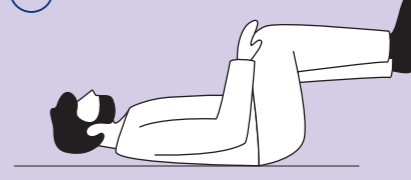
- Im Vierfüßlerstand diagonal Arm und Bein gestreckt anheben.
- Ellenbogen und Knie treffen sich unter der Körpermitte.
- Arm und Bein wieder strecken und kurz in der Endposition halten.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, mit dem Blick zum Boden.
- Achte auf eine langsame Übungsausführung!



5 Seitstütz

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch sowie Rumpf, Schultern und Beine

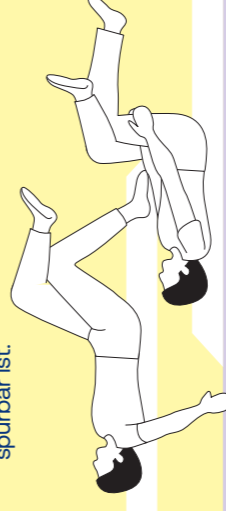
- In Seitenlage auf einem Unterarm abstützen, wobei sich der Ellenbogen unter dem Schultergelenk befindet.
- Die Füße liegen aufeinander.
- Die Hüfte anheben, sodass der Körper von Fuß bis Kopf eine gerade Linie bildet.



6 Dehnung der Gesäßmuskulatur im Liegen

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß

- In Rückenlage mit aufgestellten Beinen das linke Fußgelenk auf den rechten Oberschenkel ablegen, das linke Knie zeigt nach außen.
- Mit beiden Händen den rechten Oberschenkel umfassen.
- Zieh nun das rechte Bein so weit wie möglich zum Oberkörper heran, bis eine Dehnung in der Gesäßmuskulatur spürbar ist.



8 Wandsitz

Beanspruchte Muskulatur: Beine und Gesäß

- Mit dem Rücken an die Wand lehnen und in die Knie gehen, bis die Beine einen 90°-Winkel haben.
- So lange wie möglich halten.
- Danach wieder in den Stand hochdrücken.