

Rückentraining für zu Hause

Halber Kniehebelauf



Aufwärmphase:

Die Übungen 1; 2; 3 im Wechsel durchführen. Insgesamt zwei Durchläufe!

Im Laufen mit Armeinsatz die Knie locker bis auf Hüfthöhe anheben. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	2								
Gewicht									
Pause	keine								

Hampelmann, Variante 3



In der Schrittstellung springend die Auslage wechseln, während die Arme gegengleich nach vorn-oben und hinten-unten schwingen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	2								
Gewicht									
Pause	keine								

Sprungkniebeuge



Aufrechter, hüftbreiter Stand. In die Hocke gehen, Arme, zum Schwung holen nach hinten strecken. Aus dem Stand in weite Kniebeuge springen, Gesäß nach hinten schieben, Rücken gestreckt lassen. Schneller Wechsel von Kniebeuge zurück in Stand.



Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	2								
Pause	keine								

Rückenkräftigung



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°. Hände auf den Oberschenkeln abstützen, aufrichten, so dass Gesäß den Stuhl verlässt. Kniebeugeposition halten, Arme am Körper entlang nach hinten führen und über die Seite nach vorn strecken. Position halten und Armbewegung einige Male wiederholen. Dann wieder zurück auf den Stuhl setzen.



Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Hacker im Stand



Hüftbreiter Stand, Knie leicht anbeugen, Oberkörper mit geradem Rücken etwas nach vorne beugen, Kopf in Verlängerung der HWS. Arme gestreckt über den Kopf nach vorne nehmen, Hände anspannen, Daumen liegen an den Fingern. Schnelle Hoch-Tief-Bewegungen mit den gestreckten Arme ausführen, Bewegung kommt aus Schultern. Körpermitte stabilisieren, damit Oberkörper und Hüfte ruhig bleiben.



Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Stütz mit einseitigem Arm anheben



Liegestützposition, Handgelenke unterhalb der Schultergelenke. Eine Hand vom Boden lösen und den Arm nach vorne ausstrecken. Übung mit der gleichen Seite mehrmals wiederholen. Dann die Seite wechseln.



Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Körperbrett mit Marschieren



Erst beide Füße langsam im Wechsel anheben, später ein Bein über eine bestimmte Zeit (z.B. 3 Sek.) anheben. Wer bei dieser Übung Schmerzen verspürt, der hängt in der LWS zu weit im Hohlkreuz durch (Bauchnabel zur Decke drücken!).



Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Schulter-I, im liegen



In BL Arme schulterbreit seitlich vom Körper nach unten strecken, Handflächen zeigen nach hinten-oben. Ohne Rumpfbewegung die Arme aus den Schulterblättern heraus nach hinten ziehen und die Schulterblätter zur WS hin zentrieren.



Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Shoulder Bridge



In RL sind die Beine hüftbreit aufgestellt, die Arme liegen seitlich am Körper. Der Blick ist zur Decke gerichtet und der Nacken entspannt. Das Gesäß wird Wirbel für Wirbel, angefangen an der LWS zur Rückenposition aufgerollt. Der linke Fuß wird vom Boden gelöst, das Knie ausgestreckt, die Fußspitze ist zur Nase herangezogen. Mit der Einatmung wird die Fußspitze gestreckt und das Bein Richtung Decke angehoben. Mit der Ausatmung wird die Fußspitze wieder herangezogen und das gestreckte Bein wieder abgesenkt bis beide Oberschenkel auf einer Linie sind. Diese Übung wird mit einer Seite so oft wie angegeben wiederholt und dann mit dem anderen Bein durchgeführt.

Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Trapezius & HWS-Dehnung, Kopf nach schräg vorne ziehen



Hüftbreiter Stand, Rücken ist gerade, Kopf und HWS in WS-Verlängerung. Arme hängen locker neben dem Körper. Linke Hand über den Kopf auf die rechte Kopfseite legen und den Kopf zur rechten Seite neigen, Ohr zieht dabei zur Schulter und Kinn etwas zur Brust. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	3	je Seite							
Dauer	45 sec.								
Pause	keine								

Schulterdrehung (Schulteröffnung)



Vierfüßlerstand, Handgelenke unter Schultergelenken, Knie unter Hüftgelenken platzieren, Rücken lang, Kopf und HWS in Verlängerung restlicher WS. Einatmen rechte Hand vom Boden lösen, rechten Arm über Seite nach oben führen, Blick folgt der Hand. Ausatmen, Arm über Seite unter dem Körper herführen, Hand führt über den Boden unter Arm- Beinfenster linke Seite, bis ganzer Arm auf dem Boden aufliegt, Handinnenfläche zeigt nach oben. Rechte Wange, Schläfe und Stirn auf dem Boden ablegen, Blick zeigt nach links, Kinn etwas zur Brust ziehen. Linken Arm lang nach vorne ausstrecken. Position 3-5 Atemzüge halten, linke Hand zurück neben Kopf führen, einatmen mit Druck auf linker Hand wieder aufrichten, rechten Arm unter dem Körper über die Seite nach oben zurück führen, Blick folgt der Hand. Ausatmen Hand unter Schulter absetzen, Wiederholung mit der anderen Seite.



Datum									
Wiederholungen	3	je Seite							
Dauer	45 sec.								
Pause	keine								

Brust öffnen



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Hände in die Taille stemmen, Ellbogen zeigen nach außen. Becken nach vorne kippen, Rücken sanft überstrecken (in eine Rückbeuge kommen), Ellbogen zeigen dabei leicht nach hinten. Dann das Becken zurückkippen, Rücken runden, Kinn zur Brust ziehen. Bewegungsablauf einige Male wiederholen.



Datum									
Wiederholungen	3	je Seite							
Dauer	45 sec.								
Pause	keine								