

Rückentraining für zu Hause

Standwaage, Arme gestreckt



Ausgangsposition hüftbreiter Stand, nur ein Bein belastet. Arme hängen seitlich am Körper. Bei der Durchführung die Hüfte beugen und mit geradem Rücken nach vorn lehnen, Arme werden nach vorne oben gestreckt. Gleichzeitig das nicht belastete Bein nach hinten strecken bis Arme, Kopf, Oberkörper und Bein in einer fast horizontalen Linie liegen. Standbein leicht gebeugt lassen. Kopf in neutraler Position halten.



Wiederholungen	12 (6 pro Bein)								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Ausfallschritt mit Rumpfrotation, U-Halte



Während des Ausfallschritts (vorwärts oder rückwärts) dreht sich der Oberkörper zur Seite des vorderen Beins. Knie zeigen immer zur Fußspitze, der Oberkörper sollte möglichst aufrecht gehalten werden.



Datum									
Wiederholungen	12 (6 pro Bein)								
Sätze	3								
Gewicht	-								
Pause	30 Sek.								

Brücke, ein Bein angewinkelt



In RL sind die Arme seitlich neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben. Ein Bein anwinkeln und den Fuß aufstellen. Der andere Fuß liegt angewinkelt mit dem Sprunggelenk auf dem aufgestellten Knie. Gesäß anspannen und den Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden ab-heben. Becken nach oben drücken bis der Körper von Knie bis Schulter eine Linie bildet. Kurz halten, absenken ohne den Boden zu berühren und wiederholen.



Wiederholungen	12 (6 pro Bein)								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Liegestütz-Wanderung



Aus dem Parallelstand, bei gestreckten Beinen, Hände durch eine Oberkörpervorbeuge zum Boden bringen. Am Boden angekommen mit den Hände nach vorne in die klassische Liegestütz-Ausgangsposition wandern. Dann mit den Händen durch zweimal aufsetzen nach rechts wandern und wieder zur Mitte. Dann nach links und wieder zur Mitte. Übung ist beendet, wenn man von der Liegestützposition wieder in den Parallelstand wandert.



Wiederholungen	6								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Crunches diagonal, mit angehobenen Beinen



In RL die Beine angehoben, die Hüfte ist 90° und das Knie nicht ganz 90° gebeugt. Hände werden mit den Handflächen nach oben gestreckt und neben dem rechten Oberschenkel gehalten. Kopfposition in der Ausgangsposition neutral und Blick nach oben gerichtet. Bei der Durchführung Kopf und Schultern in Richtung der Hände anheben. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Arme werden gestreckt mit angehoben. Während dieser Bewegung ausatmen, bei der Einatmung wird der Oberkörper wieder bis kurz über dem Boden abgesenkt und der nächste Crunch ausgeführt.



Wiederholungen	12 (6 pro Seite)								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Rückenkräftigung, Oberkörper seitlich anheben



In BL die Stirn auf den Handrücken ablegt, Ellbogen sind angewinkelt und zeigen nach außen. Kopf befindet sich in WS-Verlängerung. Rechtes Bein ist lang ausgestreckt. Linkes Bein im Hüft- und Kniegelenk angewinkelt, Knie zeigt nach außen. Hände, Kopf und Oberkörper anheben und parallel zum Boden ab der BWS nach links neigen und wieder in die Ausgangsposition bringen. Oberkörper dabei nicht ablegen. Wiederholungen und Seite wechseln nach Vorgabe.



Wiederholungen	12 (6 pro Seite)								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Rückenkräftigung in BL, Variante 2



Arme gestreckt halten und den Oberkörper höchstmöglich anheben. Die Füße mit der Fußspitze aufgestellt am Boden halten. Die Arme in gestreckter Vorhalte schnell auf- und abbewegen (paddeln).



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								