

Rückentraining für zu Hause

Anfersen



Im Laufen mit Armeinsatz abwechselnd die Fersen gegen das Gesäß schlagen. Oberkörper sollte aufrecht bleiben, Arme schwingen gegengleich mit. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	2								
Gewicht									
Pause									

Halber Kniehebelauf



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									

Hampelmann, Variante 1



Aus dem Parallelstand abwechselnd in den Grätschstand und zurück springen, dabei die Arme oben zusammenführen oder über dem Kopf in die Hände klatschen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	2								
Gewicht									
Pause									

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	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Arme strecken kniend (vorgebeugt)



Im Kniestand das Gewicht auf Knie und Fußspitzen verteilen. Oberkörper im Hüftgelenk leicht nach vorn neigen und das Gesäß nach hinten schieben. Kopf ist in WS-Verlängerung. Oberarm liegt am Oberkörper an, Ellbogen ist angewinkelt und Hände befinden sich auf Schulterhöhe. Bei der Durchführung werden die Arme nach oben gestreckt und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Schulter-W, vorgebeugt



Schulterbreit stehen und die Arme gebeugt in W-Form halten (Ellbogen etwa rechtwinkelig unter Schulterhöhe halten), Daumen zeigen nach hinten. Ohne Rumpfbewegung die Arme aus den Schulterblättern heraus nach hinten ziehen und die Schulterblätter zur WS hin zentrieren; dabei versuchen, die Hände ein Stück weiter als die Ellbogen nach hinten zu bringen.



Wiederholungen	12								
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	12								
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	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Seitheben vorgebeugt (KH)



Achtung: Flaschen o.ä. für die Übung verwenden!

Zwei Flaschen neben dem Körper hängen lassen. Aus dem schulterbreitem Stand beugt man sich mit leicht angewinkelten Knien in die Vorbeuge. Der Rücken sollte gerade mit einem leichten Hohlkreuz sein. Die Arme hängen nach unten mit einem leicht angewinkelten Ellbogen. Die Kurzhanteln gleichzeitig seitlich bis auf Brusthöhe anheben. Durch die leicht angewinkelten Ellbogen kommen die Kurzhanteln nicht auf Schulterhöhe, sondern befinden sich kurz unter der Brust. Diese Position kurz halten und die Arme wieder in die Ausgangsposition führen.



Datum									
Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	45 sec.								

Schulterrotation aus SL



SL, Kopf ablegen, Blick zur Decke richten, 90° im Hüft- und Kniegelenken, Beine liegen aufeinander, mit der Hand des unteren Armes, das obere Knie zum Boden drücken, oberen Arm lang gestreckt hinter den Rücken führen und ablegen, Handinnenfläche zeigt zur Decke, beide Schulterblätter liegen auf dem Boden ab. Arm hinter dem Körper über den Boden hoch und runter bewegen. Diese Bewegung auf der Seite mehrmals wiederholen, dann die Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	1	Minute							
Pause									