

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur



Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

Erwärmen und Aktivieren der Muskulatur

Vor dem Übungsprogramm sollte immer die Muskulatur erwärmt werden!

- 1 min Gehen auf der Stelle
- 1 min Gehen auf der Stelle mit hohem Beinhub, dabei berührt der rechte Ellenbogen das linke Knie und umgekehrt
- 1 min Laufen auf der Stelle
- 1 min „Hampelmann“ springen
- 1 min Seilspringen
- 1 min Kniehebelauf
- 1 min Anfersen

Bitte 5 Übungen aussuchen und vor dem Trainingsprogramm zur Erwärmung nutzen. (Dauer 5 bis 7 Minuten)

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

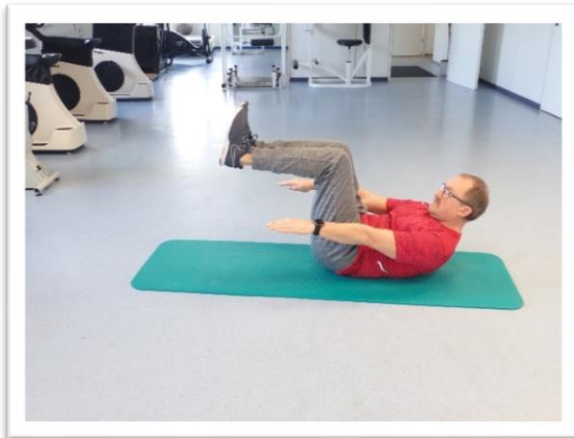
1. Rückenlage

Die Beine in Stufenhaltung; den Oberkörper anheben; die Arme nach vorn strecken.

Die Knie eng und aktiv zur Brust ziehen und danach in die Stufenhaltung zurück.

Den Oberkörper und die Arme angehoben lassen.

20 Wiederholungen



Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

2. Seitenlage

Auf den linken Unterarm stützen; die Beine über einander ablegen.

Den rechten Arm hochstrecken; Hüfte seitwärts anheben.

Die Position 30 Sekunden halten.

Absetzen und kurze Pause.



5 Wiederholungen
je Seite

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

3. Rückenlage

Den Oberkörper anheben; die Arme nach vorn strecken.
Die gestreckten Beine nur leicht über der Matte anheben.

Die Beine grätschen und scheren im Wechsel.

30 sec ausführen; kurze Pause.



3 Wiederholungen

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

4. Rücken zur Wand

Die Füße ungefähr $1 \frac{1}{2}$ Fußlängen von der Wand aufstellen.

Den Oberkörper an der Wand soweit senken, dass eine Sitzposition erreicht wird.

Die Zeitdauer des Haltens kann je nach Leistungsfähigkeit verlängert werden.



45 Sekunden halten
ca.3 Wiederholungen

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

5. Rückenlage

Den Oberkörper leicht anheben; die Arme nach vorn strecken.

Die Beine gestreckt bis zur Senkrechten anheben.

Die gestreckten Beine 20 mal Richtung Kopf kräftig nach hinten federn.



3 Wiederholungen

Dazwischen kurze Pause

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

6. Seitenlage

Auf dem linken Unterarm abstützen; die Beine über einander ablegen.

Den rechten Arm hochstrecken, Hüfte seitwärts anheben.

Mit dem Fuß des oberen Beines abwechselnd in Höhe des Knies einmal vor und einmal hinter dem Knie auf tippen.



10 Wiederholungen

je Seite

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

7. Bauchlage

Arme und Beine lang ausstrecken; den Kopf mit der Stirn auflegen.
Den rechten gestreckten Arm und das linke gestreckte Bein anheben.
20 mal kräftig nach oben federn; dann die Seite wechseln.



3 Wiederholungen

je Seite

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

8. Bankstellung

Den Blick in Richtung Boden und den Rücken gerade halten.

Den rechten Arm nach vorn strecken, das linke Bein nach hinten.

Arm und Bein möglichst bis in die Höhe der verlängerten Rückenlinie anheben.

Arm und Bein kräftig 20 mal nach oben federn, dabei die **Hüfte nicht aufdrehen**.



3 Wiederholungen

je Seite

Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

Abschluss ca. 5 bis 10 Minuten

In der Rückenlage die Beine aufstellen; locker und entspannt liegen.

Die Hände auf den Bauch legen; die Atmung in den Bauch lenken.

Beim Einatmen hebt sich der Bauch und beim Ausatmen senkt sich der Bauch.

Durch die Nase tief einatmen und durch den leicht geöffneten Mund tief ausatmen.

Versucht zu erfühlen, wie sich bei jedem neuen Atemzug der Körper mehr und mehr entspannt.

Dieses Gefühl der Entspannung nach einem anstrengenden Trainingsprogramm bewusst genießen!

Viel Spaß beim Üben!