



Rücken-Training

ergänzend für alle Sportarten

Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:

„Mit diesem Rücken-Workout **stabilisierst du deine Wirbelsäule und kräftigst deinen Rücken. Diese funktionellen Übungen** werden dir in deiner Sportart **helfen, orthopädischen Beschwerden vorzubeugen.**“

Wärme dich vorher bitte mindestens 10 Minuten mit leichtem Walken/Joggen oder einem kleinen Mobilisationsprogramm auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin

jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr

telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Brücke

Ausgangsposition:

Rückenlage, die Füße sind aufgestellt, die Hände liegen mit den Handflächen nach unten neben der Hüfte. Der Bauch ist fest.



Aktion:

Das Becken wird vom Boden gelöst und wenn möglich, soweit in die Luft gebracht, dass der Körper eine Linie bildet.

Der Bauch ist und bleibt fest.

Die Arme können neben dem Körper liegen bleiben oder – etwas schwieriger – gerade nach oben gestreckt werden.



Endposition:

Das Becken wird kontrolliert **abgesenkt**, aber nicht ganz abgelegt.

Variante:

Wird zusätzlich ein Bein vom Boden gelöst, wird die Übung instabiler und dadurch anstrengender.



Belastungssteuerung:

3 Sätze à 10 Wiederholungen, bei der Variante je Seite

Unterer Rücken

Ausgangsposition:

Bauchlage, die Füße sind aufgestellt, die Knie sind in der Luft. Die Finger sind verschränkt, die Handflächen zeigen nach unten, die Stirn liegt auf den Fingern.



Aktion:

Aus dem unteren Rücken wird der Oberkörper ein kleines Stück ohne Schwung angehoben.

Endposition:

Der Oberkörper ist wieder **abgesenkt**, aber nicht ganz abgelegt.



Variante:

Etwas schwerer wird es, wenn die Arme im 90°-Winkel („Kaktus“) oder ganz gestreckt mit angehoben werden.



Belastungssteuerung:

3 Sätze à 10 Wiederholungen

Planke

Ausgangsposition:

Bauchlage. Die Ellbogen sind unter den Schultern aufgestellt, die Füße sind aufgestellt. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Aktion:

Der Rumpf löst sich vom Boden und wird so in der Luft gehalten, dass der Körper eine Linie bildet. Der Bauch ist fest angespannt. Atmen.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante:

Die Übung kann aus dem Vierfüßlerstand ausgeführt werden: Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Der Bauch ist fest angespannt. Die **Knie** werden jetzt **nur so weit angehoben**, dass ein Blatt Papier zwischen den Knien und dem Boden passen würde. Atmen.



Belastungssteuerung:

3 Sätze à 15 Sekunden bis 2 Minuten