



Rückenübungen am Boden

Unsere Trainerin Hilke empfiehlt:

„Diese Rückenübungen **erhalten deine Beweglichkeit, kräftigen deine Rückenmuskulatur und verbessern gleichzeitig deine Haltung. Du beugst Rückenschmerzen vor und hältst deine Wirbelsäule gesund und fit.**

Übe dieses Programm mit langsamen, kontrollierten Bewegungen und **achte auf eine gleichmäßige, fließende Atmung.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Hilke

jeden Donnerstag von 12 – 15 Uhr

telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Rückenstrecker/ Schulter

Ausgangsposition:

Bauchlage, die Fußspitzen sind aufgestellt. Po und Bauch sind angespannt, den Kopf leicht anheben.



Aktion:

Die Arme schweben **fast ausgestreckt leicht über dem Boden**. Die Arme werden von vorne zum Oberkörper herangezogen, die Ellenbogen an die Rippen.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **3 Sätze à 10 Wiederholungen**

Rückenstrecker Hand-Kopf

Ausgangsposition:

Bauchlage, die Fußspitzen aufstellen. Die **Hände werden unter den Kopf gelegt**, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen (Arme angewinkelt).



Aktion:

Den **Oberkörper leicht anheben**, wobei die **Stirn auf den Händen abgelegt** bleibt. Beim **Heben und Senken des Oberkörpers** wird diese Position nicht verändert. **Der Nacken ist entspannt.**



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante:

Die Übung wird intensiver, wenn der Oberkörper langsam und kontrolliert so hoch wie möglich angehoben wird.

Belastungssteuerung:

3 Sätze à 10 Wiederholungen

Rückenstrecker/ „U“-Form

Ausgangsposition:

Bauchlage, die Fußspitzen aufstellen.

Die **Arme liegen seitlich angewinkelt** in Form eines „U“.



Aktion:

Die Arme bleiben in angewinkelter Position und **werden so vom Boden abgehoben**, der Kopf bleibt unten. Bauch und Po anspannen, **Nacken lang lassen und Schulterblätter zusammenziehen**.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante:

Die Arme in angewinkelter Position heben und senken und gleichzeitig den Oberkörper anheben.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **3 Sätze à 10 Wiederholungen**