

Übungsprogramm für den Rücken

1) Bridging



RL → Beine aufgestellt → Gesäß abheben → halten oder dynamisch auf und ab

Beachten:

- Abstand der Knie beibehalten



Varianten:

- Einbeinig auf und ab
- Gehen auf der Stelle
- Beine abwechselnd strecken

2) Vierfüßlerstand



Arm und Bein diagonal strecken

Beachten:

- Knie unter Hüfte, Hand unter Schulter
- Blick nach unten
- Finger zeigen nach vorn
- Ellenbogen nicht ganz durchgestreckt



Varianten:

- Streckung halten
- Knie und Ellenbogen unter dem Oberkörper zusammenführen



VFST → Zehen angestellt → beide Knie gleichzeitig ca. 5 – 10cm anheben

Beachten:

- Blick nach unten
- Gerader Rücken



Varianten:

- Oberkörper mit abgehobenen Knien nach vorne und hinten bewegen
- Einen Fuß abheben

3) Unterarmstütz



Beachten:

- Blick nach unten
- Gerader Rücken
- Atmen

Varianten:

- Einen Fuß abheben
- Oberkörper nach vorne und hinten bewegen

4) Scapula Push Up



VFST → Gewicht auf die Hände verlagern → Schulterblätter hinten zusammen „Stift einklemmen“

Beachten:

- Ellenbogen bleiben gestreckt



VFST → Gewicht auf die Hände verlagern → Schulterblätter nach außen ziehen „ähnlich Katzenbuckel“

Beachten:

- Ellenbogen bleiben gestreckt

5) Butterfly reverse



BL → Arme liegen in 90° auf dem Boden



BL → Arme liegen in 90° auf dem Boden → Ellenbogen Richtung Decke, Schulterblätter zusammen „Stift einklemmen“

Beachten:

- Blick nach unten
- Brustbein liegt auf

6) Enges Rudern



hüftbreiter Stand → Knie leicht gebeugt → Arme gestreckt →
Theraband um Hand gewickelt



hüftbreiter Stand → Knie leicht gebeugt → Arme gestreckt →
Theraband um Hand gewickelt → Ellenbogen nach hinten ziehen

Beachten:

- Volles Bewegungsausmaß
- Handgelenke gerade
- Schultern nach hinten
- Oberarme eng am Körper führen (Hände auf Taillenhöhe)

7) Breites Rudern



hüftbreiter Stand → Knie leicht gebeugt → Arme gestreckt →
Theraband um Hand gewickelt

Beachten:

- Hände breiter als Schultern



hüftbreiter Stand → Knie leicht gebeugt → Arme gestreckt →
Theraband um Hand gewickelt → Ellenbogen nach hinten ziehen

Beachten:

- Oberarm auf 80°
- Schulterblätter zusammen „Stift einklemmen“

8) Einarmiges Rudern mit Oberkörperdrehung



hüftbreiter Stand → Knie leicht gebeugt → Arm gestreckt →
Theraband um Hand gewickelt



„enges Rudern“ einarmig



gleichseitige Drehung Oberkörper

Beachten:

- Füße bewegen sich nicht
- Zug halten

9) Außenrotation zur Aufrichtung



Stand → Theraband um beide Hände gewickelt → Ellenbogen am Körper → leichter Zug des Therabandes



Stand → Theraband um beide Hände gewickelt → Ellenbogen am Körper → beide Unterarme nach außen ziehen

Beachten:

- Keine Bewegung im Handgelenk/ Handgelenk stabil
- Schulterblätter zusammen
- „Bauchnabel einziehen“
- Knie leicht gebeugt

10) Jefferson Curl



Stand auf dem Theraband → Enden des Therabandes in beiden Händen → Oberkörper aufrecht



→ Oberkörper von oben her rund werden lassen

Beachten:

- Langsam arbeiten



→ Endposition → gegen den Widerstand aufrichten (von unten nach oben)

Beachten:

- Langsam arbeiten

11) Beckenmobi



RL → Beine aufgestellt → Lendenwirbelsäule liegt auf



RL → Beine aufgestellt → Beckenkipfung nach unten „Hohlkreuz“

Beachten:

- Bewegung auf Lendenwirbelsäule beschränken

12) Ausrollen

