

Workout 7 - Rücken

Hilfsmittel: Gymnastik-Matte

Wer sich die Übungen einzeln anschauen möchte – gerne unter diesem Link.

Hier sind sie sehr gut beschrieben und vorgeführt:

https://rueckenschmerzen.behandeln.de/rueckeneubungen.html?gclid=aw.ds&&gclid=EAlalQobChMIi6aR747Y7gIV5wylCh3KyAWMEAAAYASAAEglw2fD_BwE

Erwärmung (ca. 10 Minuten):

- Auf der Stelle marschieren – etwa 2-3 Minuten
- Im Stehen „Beckenkippen“ – 1-2 Minuten
- Im Stehen „Katzenbuckel“ – 2 Minuten; 5-10 Positionswechsel
- „Äpfel pflücken“ – 2-3 Minuten
- „Nackendreher“ – 1-2 Minuten

Nun kommen 6 Übungen, die wieder in 2-3 Zyklen absolviert werden können

1. Beinheben in Bauchlage – 10 Mal pro Seite
 - a. in Bauchlage wird der Kopf auf den Handrücken abgelegt.
 - b. Die Arme liegen angenehm angewinkelt.
 - c. Die Beine werden im Wechsel nach oben und unten bewegt, um den unteren Rücken zu kräftigen.
 - d. zur Verstärkung kann man die Arme diagonal dazu nehmen (rechtes Bein, linker Arm und umgekehrt)
2. „Die Brücke“ – 10-15 Mal
 - a. Beginn in Rückenlage;
 - b. Beine aufstellen
 - c. das Becken langsam heben, Schultern und Arme bleiben am Boden
 - d. die Position 10-15 Sekunden halten und senken
3. „Vierfüßlerstand“, 10 Mal pro Seite
 - a. im Vierfüßlerstand das linke Bein gestreckt nach hinten heben, bis Ihr merkt, dass Ihre linke Gesäßhälfte anspannt.
 - b. Nun den rechten Arm gestreckt nach vorne bewegen, sodass das linke Bein, die Wirbelsäule und der Arm eine Linie von Hand bis Fuß bilden.
 - c. Wichtig: Die Bewegung findet immer mit dem rechten Arm und dem linken Bein oder mit dem linken Arm und dem rechten Bein statt – also diagonal, nicht einseitig!
4. der „Adler liegend“ - 15 Mal
 - a. in Bauchlage; Beine gestreckt am Boden, Füße nach außen, Kopf gerade in Verlängerung der Halswirbelsäule; Körperspannung die ganze Übung halten
 - b. Arme angewinkelt links und rechts neben dem Kopf
 - c. Arme auf Schulterhöhe anheben und gerade nach vorn führen und wieder zurück
 - d. Dabei gehen die Schulterblätter zusammen
5. Die Übung „der Frosch“
 - a. in Rückenlage; Kinn gedanklich auf die Brust, Becken nach hinten gekippt
 - b. Knie nach außen fallen lassen, Fußsohlen aneinander
 - c. Hände auf den Bauch legen und tief in den Bauch ein- und ausatmen
 - d. In 5 Etappen werden die geschlossenen Fußsohlen nach unten geschoben
 - e. In jeder Etappe 5 Mal ein- und ausatmen
 - f. wenn sich dabei die Füße in der 4. Oder 5. Etappe langsam öffnen, nicht schlimm
6. Aus dem Stehen sam abrollen und die Zehen berühren (2 Mal)