






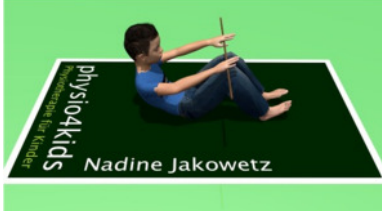












Starker Rücken – Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur

<p>Übung 1 Stabheben</p>	 	<p>ASTE: Bauchlage (BL) beide Arme gestreckt nach vorn, Stab in beiden Händen</p> <p>Übung: Stab anheben (parallel zum Boden) und ohne den Boden zu berühren bis zum Kinn ziehen und wieder in die Ausgangstellung zurückgehen.</p> <p>CAVE: Den Oberkörper abheben, aber nicht ins Hohlkreuz ziehen, Füße behalten Kontakt zum Boden, gestreckte Halswirbelsäule, Blick ist gen Boden gerichtet!</p> <p>Anzahl: 2 Sätze à 12 Wiederholungen</p>	 <p>http://url9.de/xRw</p>
<p>Übung 2 Seitenwechsel</p>	 	<p>ASTE: BL, Stab mittig vor sich legen, beide Arme ausgestreckt auf einer Seite des Stabes anlegen</p> <p>Übung: die gestreckten Arme anheben und auf der anderen Seite des Stabes kurz antippen und zurück. Stell Dir vor, der Stab ist so dick wie ein Backstein!</p> <p>CAVE: Langsam und koordiniert arbeiten, Füße behalten den Kontakt zum Boden, die Halswirbelsäule bleibt lang!</p> <p>Anzahl: 2 Sätze à 10 Wiederholungen, wobei nur rechts gezählt wird!</p>	 <p>http://url9.de/xRT</p>
<p>Übung 3 Gerade Situps</p>	 	<p>ASTE: Rückenlage beide Beine angestellt, die Zehenspitzen angezogen, die Fersen drücken in die Unterlage. Stab mit gestreckten Armen vor den Körper bringen.</p> <p>Übung: Den Oberkörper anheben, den Stab bis an die Knie bringen und wieder ablegen.</p> <p>CAVE: Kein Hohlkreuz machen! Langsam und kraftvoll arbeiten, statt mit Schwung!</p> <p>Anzahl: 2 Sätze à 10 Wiederholungen</p>	 <p>http://url9.de/xUM</p>

Starker Rücken – Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur

<p>Übung 4 Schräge Situps</p>	 	<p>ASTE: Rückenlage beide Beine angestellt, die Zehenspitzen angezogen, die Fersen drücken in die Unterlage. Beide Arme gestreckt vor den Körper bringen, parallel halten.</p> <p>Übung: Den Oberkörper anheben und mit den Händen an die Außenseite der Knie kommen. Langsam absenken zur Mitte zurück und direkt zur anderen Seite wieder hoch.</p> <p>CAVE: Der untere Rücken bleibt auf der Unterlage, KEIN Hohlkreuz! Langsam und kraftvoll arbeiten, statt mit Schwung!</p> <p>Anzahl: 2 Sätze à 10 Wiederholungen</p>	 <p>http://url9.de/xSq</p>
<p>Übung 5 Vierfüßlerstand</p>	 	<p>ASTE: Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, leicht geöffnet</p> <p>Übung: diagonal werden nun ein Bein und ein Arm bis zur Waagerechten weggestreckt, kurz halten und dann wechseln.</p> <p>CAVE: Nur bis zur Höhe des Rumpfes strecken, nicht höher, aber auch nicht tiefer. Weder der Schultergürtel, noch das Becken sollten sich verdrehen!</p> <p>Anzahl: 2 Sätze à 12 Wiederholungen</p>	 <p>http://url9.de/xSz</p>
<p>Übung 6 Unterarmstütz</p>	 	<p>ASTE: Bauchlage</p> <p>Übung: Ellenbogen unter die Schultergelenke positionieren, Zehenspitzen aufstellen, nun den gesamten Körper von der Unterlage abheben und in einer Linie stabilisieren.</p> <p>CAVE: Der Po steht NICHT nach oben, der Bauch hängt NICHT durch!</p> <p>Anzahl: Dies ist eine Halteübung, also statisch! Beginnt mit 15 sec halten, dann absetzen.</p>	 <p>http://url9.de/xUm</p>