

Übungen für den Rücken

Hüftbreiter Stand

Arme sind lang Handflächen zeigen nach vorne



Arme mit Spannung nach hinten ziehen

Schulterblätter nähern sich jede Übung

20x

Arme anwinkeln Ellenbogen eng am Körper lassen



Arme breit Handflächen zeigen nach vorne



Arme in U-Halte



Arme vor der Brust halten dann nach außen oben in U-Halte öffnen



Ausfallschritt hinteres Bein lang Arme ziehen nach vorne oben wechselweise re./li jede Seite 10x



Ausfallschritt die Hände greifen hinter dem Körper einen Ball oder ein Handtuch und ziehen dies nach oben

! keine Ausweichbewegung mit dem Oberkörper nach vorn!



Vierfüßlerstand ein Bein nach hinten strecken und kleine Bewegungen auf und ab durchführen 30x dann Seitenwechsel



Bodenlage Arme und Beine sind lang ausgestreckt Nase ca. 2cm vom Boden lösen re. Arm und li. Bein bewegen sich gleichzeitig auf und ab. 30x dann Seitenwechsel



Bauchlage Arme sind in U-Halte zwischen Unter- und Oberarm ist ein rechter Winkel Daumen zeigen Richtung Decke die Nase vom Boden lösen und die Ellenbogen nach hinten zum Rücken ziehen 20x



Bauchlage die Fäuste re u. li neben der Brust aufstellen. Die Ellenbogen ziehen nach oben Richtung Decke 20x



Rückenlage Beine anstellen Becken heben und abwechselnd nur die re. und die li. Ferse anheben. 40x



Rückenlage Handfläche unter den Kopf legen Beine zur Decke nach oben strecken. Ohne Schwung den Po und die Beine nach oben drücken.



Rückenlage Lendenwirbel fest in den Boden drücken abwechselnd ein Knie zur Brust ziehen und das andere Bein lang ausstrecken

