

Rückenschule Übungen - Rückenübungen zuhause



FITZUHAUSE

Übung	Sätze	Wdh
Superman	2	30 sek. +
Plank	2	30 sek. +
Katzenbuckel	2	12 Wdh.
Dreher	2	8
Rudern (Wasserkasten/Widerstandsband/TRX)	3	8 - 10
Rücken dehnen	1	45 sek.
Brust dehnen	1x (pro seite)	25 sek.

Hinweise zur Ausführung:

Superman:



Ausführung:

1. lege dich auf den Bauch
2. hebe Beine und Arme an

Worauf musst du achten?

- auf den Boden schauen (auf dem Bild ist es nicht optimal)

→ 2 Sätze mind. 30 Sekunden halten

Plank



Ausführung:

1. Beig dich in die Liegestützposition
2. gehe auf die Unterarme
3. halten

Worauf musst du achten?

- nicht durchhängen !!!
- auf den Boden schauen

→ 2 Sätze mind. 30 Sekunden halten

Katzenbuckel + Hohlkreuz



Ausführung:

1. begib die auf alle Viere
2. mache einen Katzenbuckel
3. gehe ins Hohlkreuz
4. wechsel diese Positionen langsam

Worauf musst du achten?

- mache die Übungen langsam

→ 2 Sätze mit 12 Wiederholungen

Dreher



Ausführung:

1. Lege dich auf den Rücken

2. winkle die Beine an
3. strecke arme nach links und rechts aus
4. drehe deine Beine langsam von links nach rechts

Worauf musst du achten?

- führe die Übung langsam durch
- es kann am Anfang knacken (nicht schlimm)

→ 2 Sätze mit 8 Wiederholungen

Rudern



* Widerstandsbänder, Hanteln oder Ähnliches sind auch möglich

Ausführung:

1. Beuge dich mit geradem Rücken über den Wasserkasten
2. Ziehe ihn zum Bauch

Worauf musst du achten?

- behalte eine geraden Rücken
- ziehe die Schulterblätter zusammen

→ 3 Sätze mit 10 Wiederholungen

Rücken dehnen



Ausführung:

1. setze dich auf den Boden
2. winkel die Beine leicht an
3. greife von innen nach außen deine Fußsohlen
4. ziehe deinen Rücken nach vorne

Worauf musst du achten?

- versuche beim Ausatmen ein Stück weiter nach vorne zu kommen

→ 1x 45 Sekunden

Brust dehnen



Ausführung:

1. stelle dich seitlich zur Wand
2. lege deinen Arm im 90 Grad Winkel nach hinten
3. drehe den Oberkörper von der Wand weg

Worauf musst du achten?

- je näher du an die Wand gehst, desto schwieriger wird es

→ 1 Satz mit 45 Sekunden