

Funktionelles Rückentraining

Benötigte Hilfsmittel: keine

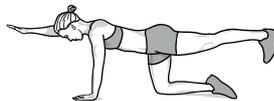
	Übungen	Belastungszeit in Sek.	Belastungspause in Sek.	Sätze	Intensität
1	Zweipunktvierfüßler	30 pro Seite	15	1	1
2	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 pro Seite	15	1	1
3	Beckenheben	30	15	1	1
4	Paddeln in Bauchlage	30	15	1	1
5	Frontstütz mit Armheben	30	15	1	1
6	Armschere in der Kniebeugenposition	30	15	1	1
7	Unterarmstütz	30	15	1	2
8	Liegestütz mit abgelegten Knien	30	15	1	1



1 Zweipunktvierfüßler



3 Beckenheben



2 Seitstütz mit abgelegten Knien



4 Paddeln in Bauchlage



5 Frontstütz mit Armheben



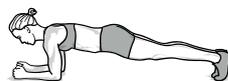
6 Armschere in der Kniebeugenposition

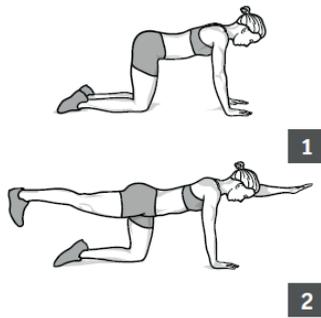


7 Unterarmstütz



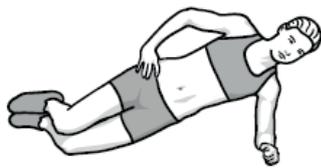
8 Liegestütz mit abgelegten Knien





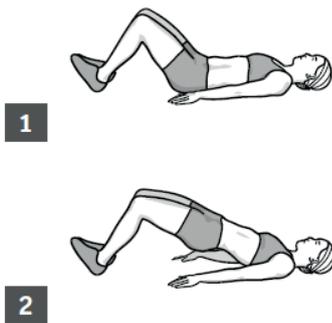
Zweipunktvierfüßler

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich dabei unter den Schultern, die Knie unter den Hüften.
2. Den rechten Arm und das linke Bein wegstrecken. Das Becken bleibt parallel zum Boden ausgerichtet. Die Position halten.



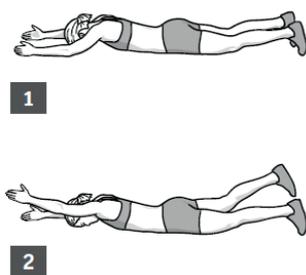
Seitstütz mit abgelegten Knien

Einen Seitstütz mit abgelegten Knien einnehmen. Die Knie befinden sich etwa im rechten Winkel. Der stützende Unterarm zeigt gerade nach vorn. Der Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Die freie Hand an die Hüfte legen. Das Becken nach oben schieben und die Position halten.



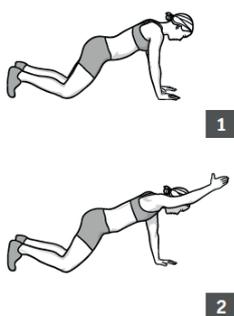
Beckenheben

1. Eine Rückenlage mit aufgestellten Fersen einnehmen.
2. Das Becken durch die Kraft der Gesäßmuskeln so weit wie möglich nach oben schieben. Dann bis kurz vor Bodenkontakt wieder absenken.



Paddeln in Bauchlage

1. Eine Bauchlage mit über den Kopf gestreckten Armen einnehmen.
2. Abwechselnd den Arm und das gegenüberliegende Bein anheben. Während der kompletten Bewegungsausführung bleiben Arme und Beine vom Boden angehoben.



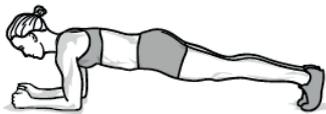
Frontstütz mit Armheben

1. Eine kniende Stützposition einnehmen, bei der sich die Hände unter den Schultern befinden. Die Knie befinden sich etwas hinter den Hüften. Die Fußspitzen aufstellen.
2. Im Wechsel den rechten und linken Arm anheben, sodass sich dieser jeweils in der Verlängerung des Oberkörpers befindet. Der Daumen zeigt dabei nach oben. Die Position jeweils für 5 Sekunden halten.



Armschere in der Kniebeugenposition

Eine Kniebeugenposition einnehmen. Die Fußspitzen zeigen nach vorn. Die Knie bleiben über dem Mittelfuß ausgerichtet. Der Rücken ist gestreckt. Abwechselnd den rechten und linken Arm nach oben in die Verlängerung des Oberkörpers anheben. Die Daumen zeigen dabei nach oben.



Unterarmstütz

Einen Unterarmstütz einnehmen. Die Ellbogen befinden sich dabei unter den Schultern. Das Becken bildet mit Oberkörper und Oberschenkeln eine Linie. Die Wirbelsäule behält durch ein Anspannen der Rumpfmuskulatur ihre normale physiologische Krümmung bei. Die Position halten.



1



2

Liegestütz mit abgelegten Knien

1. Eine kniende Stützposition einnehmen, bei der sich die Hände unter den Schultern befinden. Die Füße sind verschränkt. Knie-, Hüft- und Schultergelenk befinden sich in einer Linie.

2. Die Ellbogen beugen und den Oberkörper absenken. Die Ellbogen bleiben dabei eng am Körper. Danach wieder nach oben drücken.