

RÜCKEN-FIT: DEHN-UND KRAFTÜBUNGEN



1

1. Dehnung Oberschenkelrückseite

Starten Sie in einer sitzenden Position mit ausgestreckten Beinen. Beugen Sie anschließend Ihren Oberkörper nach vorne, um mit Ihren Händen in Richtung Ihrer Füße zu kommen.

4-8 Wiederholungen



2a

2. Dehnung Wirbelsäule

a) Starten Sie im Vierfüßlerstand, die Hände befinden sich unter Ihren Schultern, die Knie unter Ihrer Hüfte. Drücken Sie nun den Rücken Richtung Decke und legen Sie das Kinn auf der Brust ab.

b) Anschließend drücken Sie das Becken Richtung Boden und heben Kopf und Kinn Richtung an. Achten Sie dabei darauf, dass Sie tief einatmen, wenn Sie die Wirbelsäule rund machen und ausatmen, wenn Sie das Becken Richtung Boden drücken.

4-8 Wiederholungen



2b



3a

3. Rotation Wirbelsäule

a) Starten Sie in der Seitlage links. Das linke Bein ist ausgestreckt, das rechte Bein ist angewinkelt. Drücken Sie nun das rechte Bein mit leichtem Druck auf der Oberseite des Knies Richtung Boden.

b) Strecken Sie den rechten Arm aus und drehen Sie Schultern und Rumpf nach rechts. Zur Intensivierung der Dehnung schauen Sie entlang des ausgestreckten Arms. Achten Sie darauf, dass die Schultern auch während der Drehung auf dem Boden aufliegen.

4-8 Wiederholungen



3b



4

4. Dehnung Lendenwirbelsäule

Starten Sie im Vierfüßlerstand wie in Punkt 3 bereits beschrieben. Schieben Sie nun Ihr Gesäß weit nach hinten, sodass Sie eine Dehnung im unteren Rücken und der Schulterregion spüren. Zur Intensivierung der Dehnung wandern Sie mit den Händen ein Stück weiter nach vorne. Die Hände bleiben aufgesetzt.

4-8 Wiederholungen



5

5. Dehnung Hüftbeuger

Starten Sie in einem großen Ausfallschritt, das hintere Bein ist abgelegt. Schieben Sie nun Ihr Becken so weit nach vorne, dass Sie in der Oberschenkelvorderseite des hinteren Beines eine leichte Dehnung spüren..

4-8 Wiederholungen pro Seite



6

6. Dehnung Oberschenkelvorderseite

Starten Sie in der Seitlage des Oberkörpers. Greifen Sie nun mit dem oberen Arm das obere Bein und ziehen Sie es leicht nach hinten. Schieben Sie Ihr Becken dabei bei gleichbleibendem Zug nach vorne.

4-8 Wiederholungen pro Seite



7

7. Dehnung Gesäß

Starten Sie in der Rückenlage, ein Bein ist angewinkelt und mit den Händen fixiert. Ziehen Sie nun das angewinkelte Bein Richtung Brustkorb.

4-8 Wiederholungen pro Seite



8

8. Dehnung Nacken

Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie Ihre Arme locker am Körper herunterhängen. Winkeln Sie nun ein Handgelenk an und bewegen Sie den Kopf mit leichtem Zug zur anderen Seite.

4-8 Wiederholungen pro Seite



9a

9. Dehnung Brustmuskel

1) Stellen Sie sich gerade hin und heben Sie Ihre gestreckten Arme schulterbreit nach vorne, sodass diese in Brusthöhe sind.

b) Öffnen Sie nun Ihre Arme so weit nach hinten, dass Sie eine Dehnung im Brustmuskel spüren. Für eine effektivere Dehnung drehen Sie Ihre Handflächen Richtung Decke.

4-8 Wiederholungen



9b



10

10. Seitlicher Plank

Starten Sie in der Seitlage, Unterarm und untere Fuß sind in den Boden gestemmt. Drücken Sie nun Ihr Becken nach oben und halten Sie diese Position. Spannen Sie dabei Gesäß, Bauch und unteren Rücken an für die optimale Balance. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper eine Linie bildet.

3 Wiederholungen á 30-60 Sekunden pro Seite



11a

11. Schwimmer

a) Starten Sie in der Bauchlage und strecken Sie Ihre Arme nach vorne. Die Daumen zeigen dabei nach oben, um eine ideale Anspannung zu erreichen.

b) Heben Sie nun Arme, Oberkörper und Beine gleichzeitig an und halten Sie die Position für einige Sekunden.

4-8 Wiederholungen



11b



12

12. Statischer Crunch

Starten Sie in der Crunch-Position in Rückenlage mit angewinkelten Beinen, die Füße sind fest auf dem Boden. Drücken Sie nun die Hände gegen die Knie und heben Sie die Schultern vom Boden ab. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.

3 Wiederholungen á 3-10 Sekunden je nach Schwierigkeitsgrad



13a

13. Vorgebeugtes Seitheben

a) Starten Sie mit leicht gebeugten Beinen, nach vorne gelehntem Oberkörper und die Arme gerade vor dem Oberkörper ausgestreckt.

b) Heben Sie nun die Arme seitlich an. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Anschließend senken Sie die Arme wieder ab und kommen in die Ausgangsposition.

12-20 Wiederholungen



13b

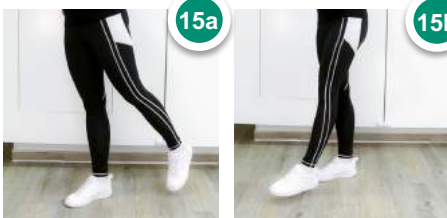


14

14. Hüftbrücke

Starten Sie in der Rückenlage, die Beine sind angewinkelt, die Füße in den Boden gestemmt. Heben Sie nun die Hüfte an und halten Sie die Position im höchsten Punkt für einige Sekunden.

15-20 Wiederholungen



15a

15b

15. Beinkreisen

a) Starten Sie in stehend auf einem Bein, das Standbein ist leicht angewinkelt.

b) Kreisen Sie nun Ihr Bein in großen Kreisen, abwechselnd mit und gegen den Uhrzeigersinn.

3 Wiederholungen á 30-45 Sekunden pro Seite

**16. Dynamischer Vierfüßstand**

a) Starten Sie im Vierfüßstand, die Knie befinden sich unter der Hüfte, die Hände unter den Schultern.

b) Strecken Sie nun diagonal Arm und Bein von der Körpermitte weg und halten Sie diese Position für einige Sekunden. Bringen Sie anschließend Knie und Ellbogen zusammen und lösen Sie die Position auf.

10-15 Wiederholungen pro Seite.

**17. Nackenübung**

Starten Sie stehend mit dem Rücken an der Wand. Legen Sie nun die Hand an die Außenseite des Kopfes, der Kopf liegt gegen die Wand. Drücken Sie nun Hand und Kopf gegeneinander, der Kopf drückt gleichzeitig gegen die Wand.

5-10 Wiederholungen pro Seite

**18. Dehnung Wirbelsäule**

a. Und b.: Starten Sie zu einer Seite sitzend auf einem Stuhl. Halten Sie mit beiden Händen den Stuhlrand fest. Drehen Sie dann den Oberkörper in Richtung Stuhllehne, halten Sie die Position für ein paar Sekunden und drehen Sie sich wieder zurück.

12 - 15 Wiederholungen pro Seite

**19. Dehnung Schulter**

Starten Sie stehend mit dem Rücken an der Wand. Legen Sie die Arme jeweils im rechten Winkel an die Wand. Ziehen Sie dann beide Arme nach oben an der Wand entlang und halten Sie die Position im höchsten Punkt für einige Sekunden.

4 - 8 Wiederholungen pro Seite



20a

20. Dehnung Wirbelsäule

a. Und b.: Starten Sie in der Rückenlage, die Beine sind angewinkelt. Kippen Sie die Beine in eine Richtung und beachten Sie dabei, dass beide Beine parallel übereinander liegen und, dass der Rücken dabei gerade bleibt. Wechseln Sie dann abwechselnd die Richtung.

15-20 Wiederholungen



20b



21

21. Dehnung Gesäß

Starten Sie in der Rückenlage, beide Beine sind angewinkelt und mit den Händen fixiert. Ziehen Sie beide Beine Richtung Brustkorb bis es zieht.

4-8 Wiederholungen



22a

22. Dehnung Schulter

a. Und b.: Starten Sie stehend. Halten Sie die Arme jeweils im rechten Winkel neben sich hoch. Drücken Sie dann beide Schultern so weit es geht nach hinten. Beachten Sie dabei, dass beide Arme im rechten Winkel bleiben.

4-8 Wiederholungen



22b



23

23. Dehnung Brust an Tür-/Fensterrahmen

Stellen Sie sich mit der Schulter zum Rahmen. Legen Sie die Hand auf den Rahmen und beachten Sie dabei einen 90°-Winkel des Ellenbogens. Drehen Sie den Oberarm auswärts. Drücken Sie die Hand gegen den Rahmen und drehen Sie den Oberkörper in die gegensätzliche Richtung, um die Dehnung zu verstärken. Wechseln Sie die Seite.

4-8 Wiederholungen pro Seite

ANSPRECHPARTNER

Naturheilzentrum
WirbelDOC GmbH

Neumarkt 36-38
50667 Köln

info@wirbeldoc.de
0221 - 80144960

