

Übungen für den Rücken



Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur

- Grundspannung aufbauen, dafür:
 - Beine anstellen, Fußspitzen hochziehen
 - Fersen leicht in den Boden drücken
 - Pobacken zusammenkneifen
 - Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Ellenbogen 90° anbeugen und mit den Händen eine Faust machen
- dann Ellenbogen und Oberarme in die Liege drücken
- Spannung 10 Sekunden halten, dann langsam von oben wieder auflösen



Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur

- Grundspannung aufbauen
- Fersen abwechselnd abheben (auf der Stelle gehen)
- 10 Sekunden durchführen dann Spannung langsam von oben wieder lösen

→ Steigerung: Wie bei Bild 1 Ellenbogen und Oberarme in die Liege drücken



Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

- Grundspannung aufbauen
- unter Spannung das linke Bein im rechten Winkel anbeugen
- mit der rechten Hand von vorne gegen den Oberschenkel drücken → 10 Sekunden halten
- Bein wieder absetzen und dann unter Beibehaltung der Spannung mit der anderen Diagonale beginnen (linke Hand drückt gegen rechten Oberschenkel)