

## Rückenübungen für Zuhause

- Versuche bei den Kraft- und Beweglichkeitsübungen mit zwei Wiederholungen zu starten.
- Nach den Kräftigungsübungen solltest du die Dehnübungen vom letzten Schreiben ausführen. Die Dehnung kannst du bis zu 20 Sekunden halten, wiederhole diese 2- bis 3-mal und führe die Dehnung ohne Nachfedern oder Schwung aus.
- Alle Übungen sollten mit Ruhe und Achtsamkeit ausgeführt werden!  
Am besten kannst du dies erreichen, wenn du die Übungszeit fest in den Tagesablauf einplanst.  
Nimm dir die entsprechende Zeit! Dein Rücken wird es dir danken!

### Übung 1 – Marschieren

Ziel: Kräftigung der schrägen Bauch- und Rückenmuskulatur



1. Stell deine Füße etwa hüftbreit auseinander. Gehe nun in die Knie, sodass diese gering gebeugt sind. Halte deinen Rücken gerade und zieh den Bauchnabel leicht nach innen ein.



2. Zieh, während du ausatmest, wechselweise das linke und das rechte Knie hoch und führe es zu dem jeweils gegenüberliegenden Ellenbogen.

## Übung 2 – Kniebeuge

Ziel: Kräftigung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur



1. Stell deine Füße etwa hüftbreit auseinander. Gehe nun in die Knie, sodass diese gering gebeugt sind. Halte den Rücken gerade und zieh den Bauchnabel leicht nach innen ein.



2. Strecke deine Arme während des Einatmens gerade nach oben neben dem Kopf aus und beuge gleichzeitig die Knie, sodass der Oberkörper aufgerichtet bleibt.



3. Als Steigerung der Übung gehe aus Position 2 weiter in die Knie. Der Rücken bleibt dabei gestreckt. Richte dich beim Ausatmen wieder auf und lassen Sie die Arme neben den Körper sinken (Position 1).

### **Hinweis:**

Knie während der gesamten Übung so über den Füßen positionieren, dass zu jedem Zeitpunkt die Zehen noch zu sehen sind.

## Übung 3 – Vierfüßlerstand

Ziel: Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kräftigung für Rücken und Becken



1. Knie dich auf den Boden und setze deine Hände auf. Die Arme sind leicht gebeugt, die Hände befinden sich unter den Schultern. Positioniere die Knie hüftbreit geöffnet unter dem Becken. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet.



2. Ziehe während des Ausatmens den Bauchnabel nach innen und führe dabei ein Knie und den gegenüberliegenden Ellenbogen zusammen (einrollen). Der Blick bleibt zum Boden gerichtet, der Rücken wird rund.



3. Atme nun ein und strecke dabei ein Bein und den gegenüberliegenden Arm in der Horizontalen vom Körper weg. Der stützende Arm bleibt hierbei leicht gebeugt und die Schulterpartie gerade.

## Übung 4 – Crunch

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



1. Winkel beide Beine an, sodass die Füße aufgestellt sind. Strecke die Arme nach hinten neben dem Kopf aus. Der Blick ist nach oben gerichtet.



2. Während du ausatmest, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen und hebe Kopf und Oberkörper langsam und gleichmäßig an. Die Hände gehen zu den Oberschenkeln. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und richte den Blick nach oben.



3. Während des Einatmens führst du Oberkörper und Arme langsam und gleichmäßig wieder in die Ausgangsstellung zurück. Langsame und gleichmäßige Bewegungen im Rhythmus der Atmung durchführen.

## Übung 5 – Königsübung

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur



### Hinweis

Auf eine geführte Bewegung achten. Dies heißt, den Oberkörper nicht ruckartig nach oben ziehen, sondern langsam heben und senken!

1. Lege dich auf den Bauch. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Stirn berührt den Boden.

2. Hebe während des Einatmens Arme, Kopf und Oberkörper an und strecke die Arme über die Seite nach vorn. Während des Ausatmens führe Arme, Kopf und Oberkörper wieder zurück in die Ausgangsposition.

3. Als Steigerung der Übung kannst du zusätzlich die Beine mit anheben. Achte darauf, dass die Beine gestreckt bleiben: Oberschenkel anheben, Kniekehlen durchstrecken und Füße nur kurz über dem Boden halten.

## Übung 5 – Zappelnder Käfer

Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeuger



1. Winkel beide Beine an, sodass die Füße aufgestellt sind. Die Arme liegen seitlich eng am Körper. Der Blick ist nach oben gerichtet.

2. Ziehe nun ein Knie zum Oberkörper heran, während du das andere Bein streckst und leicht über dem Boden hältst. Beuge und strecke die Beine abwechselnd.

3. Als Steigerung der Übung kannst du die Fingerspitzen an die Ohren legen und jeweils einen Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie bewegen.

### Hinweis

Langsam und gleichmäßig atmen. Wenn der Atem gepresst oder angehalten wird, ist die Übung zu schwer. Dann nur mit den Beinen üben und die Bewegung klein halten.