

Rückentraining- die 9 besten Übungen

Mit Flexibar oder mit gefüllten Flaschen



1. Brustkorböffner

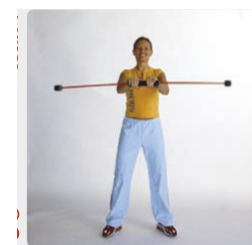
Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme auf Schulterhöhe nach außen, den FLEXI-BAR® parallel zum Körper einhändig locker greifen.

Bewegungsausführung: Nach außen und innen schwingen (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.).



2. Butterfly front

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, den FLEXI-BAR® beidhändig locker vor dem Körper auf Brusthöhe halten, den Griff von oben fassen. **Bewegungsausführung:** Vor - zurück (ca. 30-60 Sek.).



3. Wirbelsäulenstrecker

Ausgangsposition: Breiter Stand, den FLEXI-BAR® mit gefalteten (ineinander verschränkten Fingern) Händen greifen und mit gestreckten Armen über den Kopf bringen.

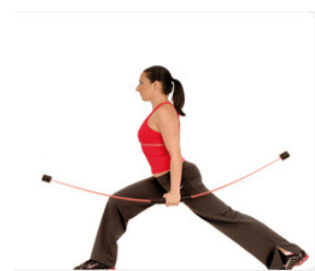
Bewegungsausführung: Hoch - tief (ca. 30-60 Sek.).



4. Verspannungslöser

Ausgangsposition: Ausfallschritt, hintere Ferse vom Boden abheben, Arm auf der Seite des hinteren Beines umgreift locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigen zum Oberschenkel.

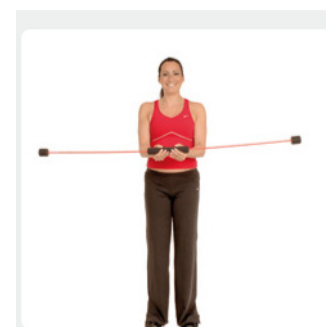
Bewegungsausführung: Auf - ab, parallel zum Oberschenkel, (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.).



5. Supination

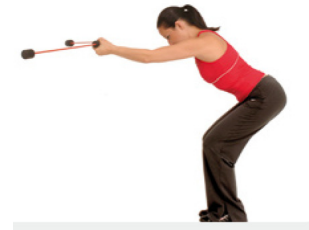
Ausgangsposition: Ausfallschritt, hintere Ferse vom Boden abheben, den FLEXI-BAR® außenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben), Hände können auch ganz locker sein und die Finger geöffnet (so sieht auf dem Video aus). Ellbogen auf ca. 90° anwinkeln.

Bewegungsausführung: Bewegung locker aus dem Handgelenk nach vorne starten, vor -



6. Tiefer Squat

Ausgangsposition: Tiefe Kniebeuge, den FLEXI-BAR® beidhändig von oben umfassen, beide Arme auf Kopfhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken. **Bewegungsausführung:** Vor - zurück (ca. 30-60 Sek.).



7. Row up & down

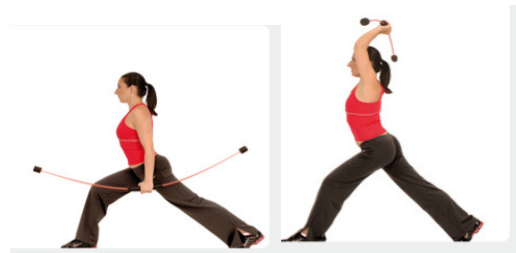
Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Beine kreuzen, den FLEXI-BAR® beidhändig vor dem Körper mit nach unten gestreckten Armen von oben umfassen.

Bewegungsausführung: Richtung Boden anschwingen, hoch - tief, dabei den Oberkörper langsam Richtung Boden beugen (so tief wie möglich) und wieder in Ausgangsposition zurückkehren (ca. 30-60 Sek.).



8. Löwenjagd

Ausgangsposition: Ausfallschritt, hintere Ferse vom Boden abheben, Arm auf der der des hinteren Beines umgreift locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigen zum Oberschenkel.



88.

Seite

Bewegungsausführung: Während des Schwingens den Arm langsam von unten nach vorne, dann nach oben und wieder in die Ausgangsposition zurückführen (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.).

9. Tiefer Stand rechts links

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, den FLEXI-BAR® mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen.

Bewegungsausführung: Den FLEXI-BAR® nach rechts und links schwingen (ca. 30-60 Sek.).



Hinweis:

Die oben angeführten Übungen sind eine Auswahl an möglichen Trainingsbeispielen zur Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates. Sie richten sich an gesunde erwachsene Personen. Bei Zweifel am eigenen Gesundheitszustand (z.B.: bei körperlichen Einschränkungen und Erkrankungen, Problemen am Bewegungsapparat, Herz-/Kreislaufbeschwerden, Atemwegsproblemen, Bluthochdruck oder bei Schwangerschaft) bitte vor Trainingsbeginn einen Arzt/Therapeuten konsultieren.