Funktionelles Training für einen gesunden und starken Rücken

(Ausgewählte Übungen)

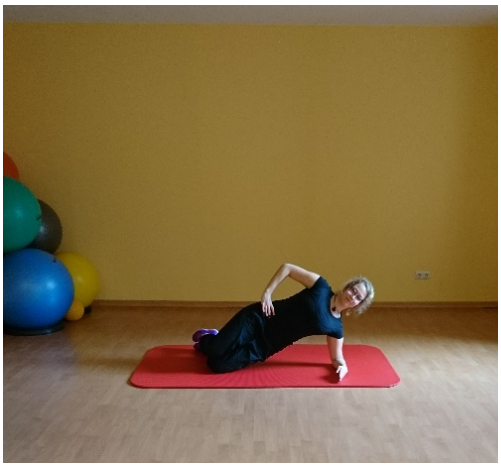
In diesem Skript werden einige Übungen zum Thema Rückengesundheit vorgestellt. Es werden verschiedene Kraft-, Entspannungs- und Dehnübungen aufgezeigt und erklärt.

Viel Spaß dabei!!!

1. Balance auf dem Togu Jumper + Arme heben und senken – Training der unteren & oberen Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:	Stelle dich hüftbreit auf den Togu Jumper, belaste deine Fußsohlen gleichmäßig, beuge beide Knie und neige den Oberkörper etwas nach vorn (Skifahrer-Position)
Durchführung:	Hebe beide Arme über vorn lang nach oben und senke sie wieder; der restliche Körper bleibt in der Position
Achtung:	Halte die Schulter tief im Rücken verbunden; der Kopf ist in Verängerung der Wirbelsäule gehalten und der Rücken gerade
Umfang/Wdh.:	3 x 15 Wdh.

2. Seitstütz – Ganzkörpertraining (Fokus: Training des Schultergürtels, des oberen Rückens)

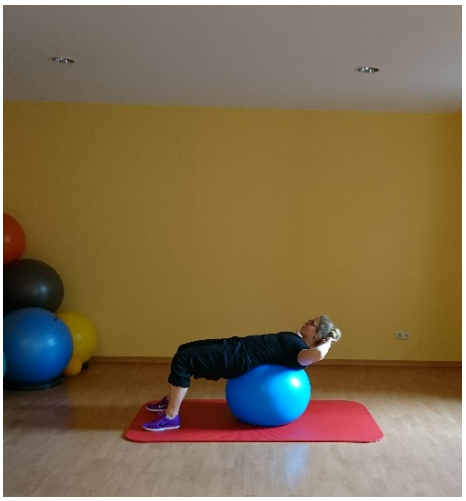


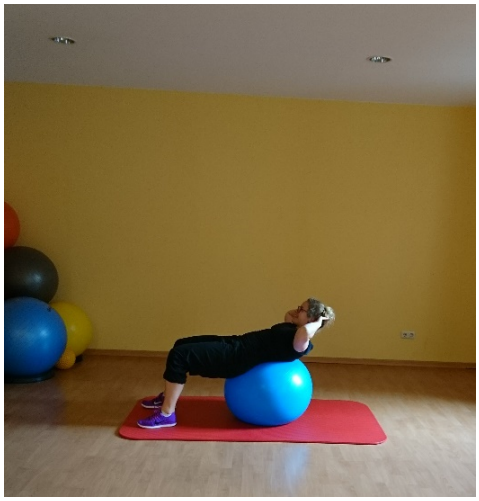
Einsteigervariante

Variante für Fortgeschrittene

Ausgangsposition:	Seitlich auf die Matte setzen, Beine 90° gebeugt bzw. gestreckt, Ellenbogen direkt unter der Schulter positioniert & der Unterarm auf Matte aufgelegt
Durchführung:	Das Becken nach oben anheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten (neutrale Position)
Achtung:	Hüfte und Oberschenkel bilden eine Linie
Umfang/Wdh.:	3 x 30 Sek.

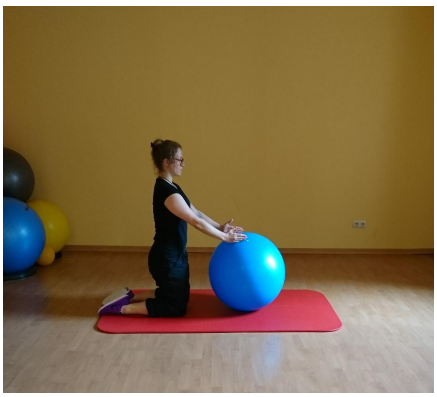
3. Crunches auf dem Pezziball – Training der geraden Bauchmuskulatur



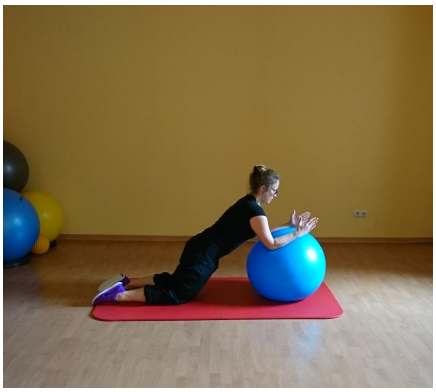


Ausgangsposition:	Mit dem Oberkörper auf den Pezziball legen, Beine stehen fest auf dem Boden (90° im Kniegelenk), Hände seitlich an den Schläfen positioniert
Durchführung:	Oberkörper anheben (Schulterblätter anheben), beim Hochkommen ausatmen & beim Entspannen einatmen
Achtung:	Hüfte und Oberschenkel bilden eine Linie, Beinposition halten (90°)
Umfang/Wdh.:	3 x 15 Wdh.

4. Stütz auf dem Pezziball – Rumpftraining



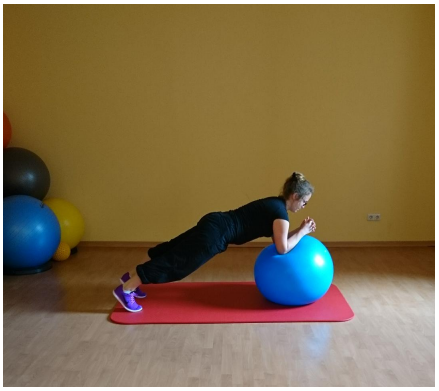
Ausgangsposition



Einsteigervariante

Ausgangsposition:	Positioniere dich auf den Unterschenkeln kniend vor dem Pezziball, die Handkanten sind auf dem Ball gehalten
Durchführung:	Verlagere dein Körpergewicht nach vorn und halte die Position im Unterarmstütz auf dem Ball
Achtung:	Halte den Körper in einer Linie (von den Knien bis zum Scheitel)
Umfang/Wdh.:	3 x 15 Wdh. jeweils 5-10 Sek. im Stütz halten

4.1 Stütz auf dem Pezziball – Fortgeschrittene Variante

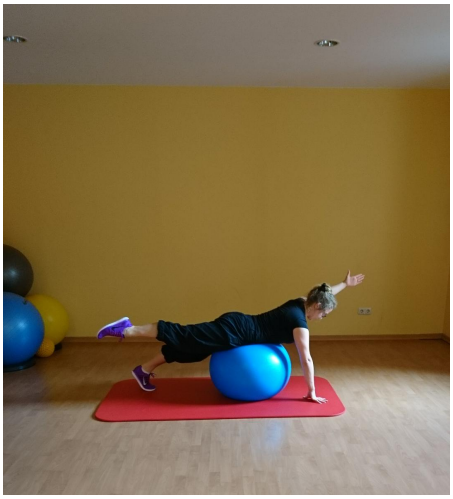


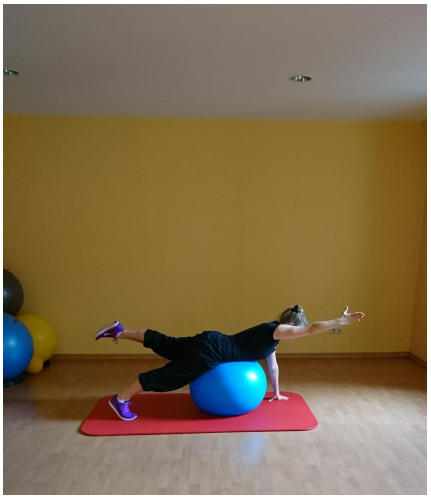
Ausgangsposition:	Positioniere dich auf den Unterschenkeln kniend vor dem Pezziball, die Handkanten sind auf dem Ball gehalten
Durchführung:	Rolle den Ball nach vorn und komm in den Unterarmstütz, dann stell die Fußspitzen auf und hebe die Knie vom Boden
Achtung:	Halte den Körper in einer Linie (von den Füßen bis zum Scheitel)
Umfang/Wdh.:	3 x 15 Wdh. jeweils 5-10 Sek. im Stütz halten

5. Bogen – Aktive Pause

Ausgangsposition:	Mit rundem Rücken in Bauchlage über den Pezziball legen
Durchführung:	Leicht vor und zurück rollen
Achtung:	Lasse alles locker und atme tief ein und aus
Umfang/Wdh.:	3 x 30 Sek.

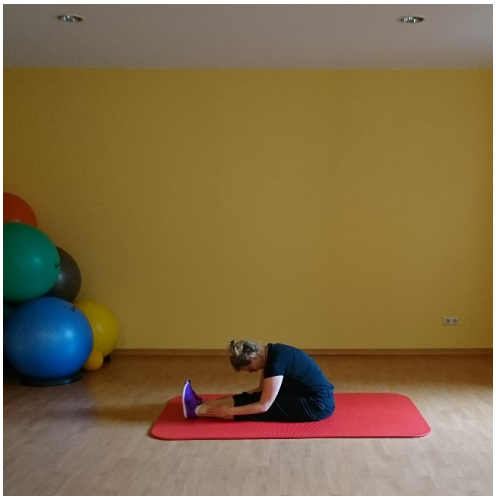
6. Gegengleiches Heben – Training des oberen & unteren Rückens





Ausgangsposition:	Positioniere dich in Bauchlage auf dem Pezziball, beide Hände und beide Füße sind auf der Matte aufgestellt
Durchführung:	Hebe den linken Arm und das rechte Bein vom Boden, halte kurz in der Verängerung und wechsle dann ab
Achtung:	Halte den Körper in einer Linie (vom angehobenen Fuß bis zur angehobenen Hand)
Umfang/Wdh.:	3 x 15 Wdh. jeweils 5 Sek. halten

7. Dehnung des unteren Rückens & der Oberschenkelrückseite



Ausgangsposition:	Setz dich mit gestreckten geschlossenen Beinen und geraden Rücken auf die Matte
Durchführung:	Hände so weit wie möglich langsam nach vorne schieben, der Oberkörper geht mit & der Kopf nähert sich den Beinen an
Achtung:	Die Beine bleiben die ganze Zeit über gestreckt und fest am Boden
Umfang/Wdh.:	3 x 20 Sek.