

DEIN HOMEWORKOUT

RÜCKEN-FIT 1



- **Übung 1: Aufschwung mit Beinfedern**
- 4 Sätze; 60 Sek.; 30 Sek. pro Seite
- Ausfallschritt, Knie sind leicht gebeugt
- beide Füße zeigen nach vorn
- linker Arm zeigt vor, rechter Arm zurück
- im Wechsel hin und her schwingen
- Beine wippen dabei mit



- **Übung 2: Sphinx**
- 6 Sätze; 30 Sek.
- Bauchlage, Ellenbogen unter den Schultern
- Unterarme flach auf dem Boden
- Beine lang, Fußrücken liegen flach auf
- Brust ein wenig heben, Blick nach vorn
- Oberkörper langsam ablegen



- **Übung 3: Rumpfkreisen**
- 6 Sätze; 12 Wdh.; 6 Wdh. pro Seite
- Grätschstand, Fußspitzen leicht nach außen
- Handtuch längs greifen, Rücken gerade
- Oberkörper gestreckt nach rechts neigen
- Vorneigen, über die linke Seite zurück kehren
- Beine sind dabei gebeugt



RÜCKEN-FIT 1



- **Übung 4: Laufender Liegestütz**
- 4 Sätze; 16 Wdh.; 8 Wdh. pro Seite
- stabiler Stand, Füße leicht geöffnet
- Oberkörper abrollen → Liegestützposition
- Gesäß zur Decke schieben, umgekehrtes V
- Knie wechselnd Richtung Brust beugen
- Hände zurück zu Füßen, aufrollen, stehen



- **Übung 5: Langsitz**
- 8 Sätze; 30 Sek.
- gerader aufrechter Sitz, Beine strecken
- Hände soweit wie möglich zu den Füßen
- Fußspitzen anziehen, Blick Richtung Bauch
- Kopf wieder anheben, Position lösen
- Zehenspitzen wieder strecken



- **Übung 6: Vierfüßlerstand mit Rotation**
- 8 Sätze; 60 Sek.; 30 Sek. pro Seite
- Vierfüßlerstand
- Schultern, Ellenbogen, Hände auf einer Linie
- Knie unter der Hüfte
- linken Arm unter dem rechten durchtauchen und ablegen

