

DEIN HOMEWORKOUT

RÜCKEN-FIT 2



- **Übung 1: Pendeln in der Rumpfbeuge**
- 3 Sätze; 20 Sek.
- aufrechter Stand, Beine weit geöffnet
- Arme locker neben dem Körper
- Oberkörper vorne abrollen, Beine beugen
- Hände umfassen die Ellenbogen
- alles locker lassen und hin und her pendeln



- **Übung 2: vorgebeugtes Rudern**
- 3 Sätze; 15 Wdh.
- stabiler Stand, hüftbreit
- Oberkörper vorgebeugt, gerader Rücken
- Handtuch längs an den Enden fassen
- Ellenbogen eng nach hinten oben ziehen
- Schulterblätter zusammen ziehen



- **Übung 3: Unterarmstütz**
- 4 Sätze; 30 Sek.
- Ellenbogen unter der Schulter
- Unterarme flach ablegen
- gerader Rücken, Gesäß tief
- Fußspitzen aufstellen
- Körper in eine Linie anheben



RÜCKEN-FIT 2



- **Übung 4: Beckenkippen**
- 6 Sätze; 30 Sek.
- Rückenlage, Füße aufstellen, Beine anwinkeln, Arme neben dem Körper
- Bauchnabel nach innen ziehen
- Spannung halten und Becken ankippen
- Spannung halten



- **Übung 5: Schulterbrücke**
- 4 Sätze; 30 Sek.
- Rückenlage, Füße aufstellen, Beine anwinkeln, Arme neben dem Körper
- Körper bis zu den Schultern anheben
- Spannung halten



- **Übung 6: Chinnies**
- 3 Sätze; 12 Wdh.; 6 Wdh. pro Seite
- Rückenlage, Hände an den Schläfen
- ein Bein anwinkeln, das andere Bein durchstrecken und in der Luft halten
- diagonal Ellenbogen und Knie zusammen führen, abwechselnd rechts/links



RÜCKEN-FIT 2



- **Übung 7: Langsitz/ Päckchen**
- 3 Sätze; 10 Wdh.
- gerader aufrechter Sitz, Beine strecken
- Hände soweit wie möglich zu den Füßen
- Fußspitzen anziehen, Blick Richtung Bauch
- Kopf wieder anheben, Position lösen
- Knie anziehen und umfassen; in Rückenlage rollen

