



RückenFit Heimtraining



Rückenkräftigung



3 pro Woche



vom
19.03.2020 bis
zum
23.04.2020



Torben
Rehberg

RückenFit

8 Übungen 16 Minuten 233 MOVEs 97 kcal

1 - Freie Übung - Laufen oder Gehen auf der Stelle



30 Sek x 1 Sek
30 Sek x 1 Sek
30 Sek x 1 Sek
30 Sek x 1 Sek
30 Sek x 1 Sek

(1) auf der Stelle (2) Schritt vor-rück (3) Schritt außen-innen (4) auf der Stelle Arme außen kreisen (5) Schritt vor-rück Arme außen kreisen

2 - Freie Übung - Kniebeuge



10 wdh x 15 Sek
12 wdh x 15 Sek
15 wdh x 15 Sek

Füße schulterbreit auseinander | Rücken gerade | Gesäß nach hinten-unten

3 - Freie Übung - Enges Rudern (vorgeneigt)



10 wdh x 15 Sek
12 wdh x 15 Sek
15 wdh x 15 Sek

Oberkörpervorlage mit geradem Rücken | Arme von den Knien, an den Oberschenkeln entlang, eng am Körper nach hinten ziehen | Schultern weit zurück | in der Endposition Spannung ca. 1-2s halten

4 - Freie Übung - Fliegend rückwärts (vorgeneigt)



10 wdh x 15 Sek
12 wdh x 15 Sek
15 wdh x 15 Sek

Oberkörpervorlage mit geradem Rücken | Arme nicht ganz gestreckt | Arme von unten nach außen-hinten ziehen | Schulterblätter fest aneinander drücken | Spannung in Endposition ca. 1-2s halten

5 - Freie Übung - Vierfüßlerstand - Arm und entgegengesetztes Bein strecken und beugen



6 wdh x 1 Sek
6 wdh x 1 Sek
6 wdh x 1 Sek
6 wdh x 1 Sek

Aus der Streckung Arm und Bein angewinkelt unter den Körper ziehen (rund machen) | Bauchnabel einziehen | Spannung in gestreckter Endposition ca. 1-2s halten | im Wechsel 6x/Seite (2 Sätze)

6 - Freie Übung - Beckenheben in Rückenlage



10 wdh x 15 Sek
12 wdh x 15 Sek
15 wdh x 15 Sek

Füße komplett aufgestellt (hüftbreit) | In Rückenlage die Fersen etwa eine Handlänge vom Gesäß entfernt | Becken soweit anheben bis maximale Spannung im Gesäß | Spannung in Endposition ca. 1-2s halten

7 - Freie Übung - Crunch gerade - ein Arm nach vorne drücken



10 wdh x 15 Sek
12 wdh x 15 Sek
15 wdh x 15 Sek

Eine Hand am Hinterkopf (stützend - nicht reißend) | Einen Arm nach vorne-oben drücken | aufrollen ausschließlich aus der Bauchmuskulatur | Spannung in der Endposition ca. 1-2s halten

8 - Freie Übung - Crunch diagonal - Ellenbogen zum entgegengesetzten Knie



10 wdh x 1 Sek
10 wdh x 1 Sek
10 wdh x 1 Sek
10 wdh x 1 Sek

Hände am Hinterkopf (stützend - nicht reißend) | Beine angewinkelt aufgesetzt | Ellenbogen zum entgegengesetzten Knie (diagonal aufrollen) | 10x / Seite, dann direkt Seitenwechsel (2 Sätze)