

#### Mach deinen Rücken fit ÜBUNGSBROSCHÜRE

www.hasetal.de www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de





#### Inhaltsverzeichnis

Kniebeugen	04-05
Der Esel	04-05
Crunches	06-07
Superman	06-07
Käfer auf dem Rücken	08-09
Hüftenheben	
Planks	10-11
Rumpf Rotation im Stehen	10-11
Rumpf Strecken im Stehen	12-13
Lunges	12-13
Seitlicher Ausfallsschritt	14-15
Marschieren auf der Stelle	14-15
Kindspose	16-17
Katze & Kuh	16-17
Kobra	
Körperstrecken	18-19
Wandstütz	20-21
Liegestütz an der Wand	20-21



# Kniebeugen

- Hüftbreiter Stand
- Gewicht ist auf den Fersen
- Beine beugen
- ggf. Arme nach vorne heben



### Der Esel

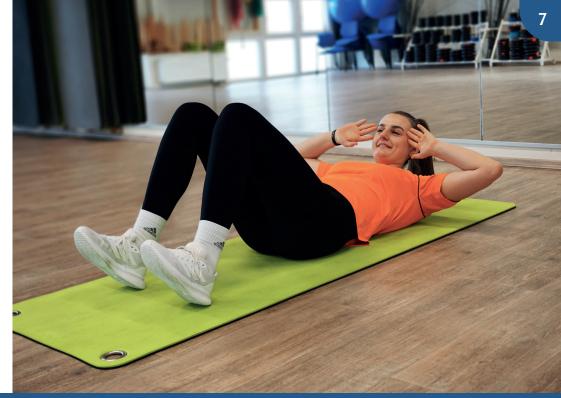
- Vierfüßler Stand
- Arme und Beine diagonal anheben (linker Arm und rechtes Bein, rechter Arm und linkes Bein)
- Bauch anspannen und auf einen geraden Rücken achten
- Kurz halten und Seiten wechseln

### Crunches

- Rückenlage
- Beine anwinkeln und Fersen aufstellen
- Hände an den Hinterkopf
- Oberkörper anheben



- Bauchlage
- Arme nach vorne strecken und Fußspitzen aufstellen
- Arme anheben, Oberkörper und Fußspitzen bleiben am Boden









### Käfer

- Rückenlage
- Arme strecken und Beine 90 Grad anwinkeln
- Arme und Beine diagonal absenken
- Alternative:
- Arme und Beine einzeln bewegen (leichter)
- Bein gestreckt anheben (schwerer)

### Hüftenheben

- Rückenlage
- Arme liegen entlang des Körpers
- Beine anwinkeln und Füße aufstellen
- · Becken heben und senken

### **Planks**

- Bauchlage
- auf die Unterarme stützen und Knie vom Boden heben oder Knie abstützen
- Bauch anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden

# **Rumpf Rotation**

- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper rotieren, Arme schwingen mit
- Unterkörper bleibt fest







# Rumpf Strecken

- Hüftbreiter Stand
- · Hände in die Hüften
- abwechselnd einen Arm nach oben strecken und zur Seite neigen



## Lunges

- Hüftbreiter Stand, Hände in die Hüften
- ein Bein nach hinten und Knie tief Richtung Boden führen, hintere Ferse bleibt oben
- zurück in die Ausgangsposition und Seitenwechsel

#### Seitlicher Ausfallsschritt

- Hüftbreiter Stand, Hände in die Hüften
- Ausfallschritt zur Seite
- · Gewicht auf beide Beine verteilen
- Fußsitzen zeigen zur Seite
- zurück zur Ausgangsposition und Seitenwechsel

#### Marschieren auf der Stelle

- auf der Stelle gehen
- ggf. Geschwindigkeit steigern und Knie höher heben





# Kindspose

- Vierfüßler Stand
- Gesäß Richtung Fersen führen
- Arme bleiben gestreckt nach vorne



### Katze & Kuh

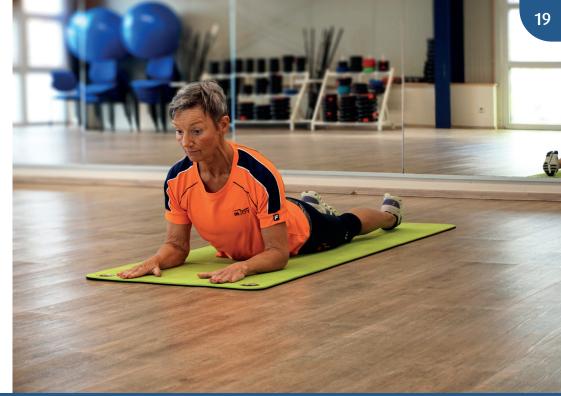
- Vierfüßler Stand
- abwechselnd den Rücken runden und ins Hohlkreuz führen

### Kobra

- Bauchlage
- Hände auf Höhe der Schultern aufstellen
- Brustbein anheben, Oberarme bleiben dicht am Körper

# Körperstrecken

- Hüftbreiter Stand
- Arme nach oben strecken und auf die Fußspitzen kommen
- Fersen wieder absenken und Oberkörper langsam Richtung Boden führen
- Arme hängen lassen
- · Wirbel für Wirbel wieder aufrollen







#### Wandstütz

- Frontal vor eine Wand stellen
- Unterarme parallel an die Wand legen
- mit den Beinen einen Schritt nach hinten machen
- im Wechsel die Knie hochziehen
- Bauch anspannen
- Alternativ ist die Übung auch an der Fensterbank möglich



#### Liegestütz an der Wand

- frontal vor eine Wand stellen
- Hände schulterbreit auf Brusthöhe an die Wand legen
- mit den Beinen einen Schritt nach hinten machen
- Arme beugen und wieder strecken
- zur Erschwernis Füße weiter nach hinten stellen





Erholungsgebiet

HASETA

#### **Hasetal Touristik GmbH**

Langenstr. 33 49624 Löningen

Tel.: 05432 599 599 Fax: 05432 599 598

info@hasetal.de www.hasetal.de

www.hasetal.de • www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de