



Mobiles Poster

# Rücken Fit Übungspaket 1



## Vorbereitung des Bewegungsapparats

**Schulterkreisen**



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Schultern kreisen nach hinten. Anschließend Seitenwechseln, die Schultern kreisen nun nach vorne.

**Butterfly**



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Der Oberkörper ist aufrecht. Arme auf Schulterhöhe in U-Haltung bringen.

**Butterfly**



Ellenbogen und Handgelenk wiederholt vor dem Körper zueinander führen.

Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet Ihr hier!

**Latzzug**



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme parallel von oben nach unten ziehen.

**Latzzug**



Die Schulterblätter zueinander ziehen.

Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet Ihr hier!

## Stärkung der Muskulatur

**Winkekatze**



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Die Arme in U-Haltung bringen.

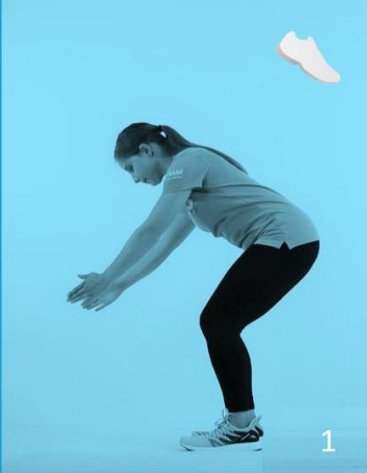
**Winkekatze**



Arme parallel zum Schultergelenk hoch und runterbewegen. Die Arme bleiben in U-Haltung.

Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet Ihr hier!

**Rudern vorgebeugt**



Hüftbreiter Stand. Das Gesäß schiebt nach hinten, den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Die Knie bleiben über den Füßen.

**Rudern vorgebeugt**



Die Arme eng am Körper nach hinten und die Schulterblätter zueinander ziehen. Der Kopf bleibt in Verlängerung zu der Wirbelsäule. Der Blick geht schräg nach unten.

Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet Ihr hier!

**Swimming Arms**



Hüftbreiter Stand. Das Gesäß schiebt nach hinten, den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Die Knie bleiben über den Füßen. Der Kopf ist in Verlängerung zu der Wirbelsäule und die Arme machen leichte Hackbewegungen.

**Kirschen pflücken**



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Die Arme werden Richtung Decke gestreckt, ähnlich der Bewegung beim Pflücken von Kirschen. Die Arme greifen mal höher und mal tiefer und wandern von links nach rechts.

**Planking**



Unterarmstütz. Die Ellenbogen sind unter den Schultern, das Gesäß, der Oberkörper, die Beine und der Kopf sind in einer Linie. Die Knie bleiben am Boden, alternativ anheben. Bauchmitte stabil halten, der Blick geht zum Boden.

**Schwimmer Bauchlage**



In Bauchlage die Arme und Beine lang strecken. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick Richtung Boden. Die Arme und Beine machen kleine schnelle auf-und-ab-Bewegungen.

## Verlängerung und Spannungssenkung der Muskulatur

**Auslockern**



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Den Oberkörper nach vorne neigen und die Arme ausschütteln. Den Oberkörper leicht von rechts nach links bewegen.

**Halbmond**



Das linke Bein vor dem rechten überkreuzen. Den linken Arm zur rechten Seite neigen, sodass man eine Dehnung spürt. Seitenwechsel. Das rechte Bein überkreuzt das linke, der rechte Arm wird geneigt.