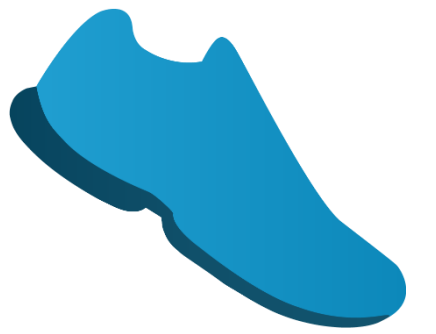




Mobiles Poster

Rücken Fit Übungspaket 3



Vorbereitung des Bewegungsapparats

Locker laufen



Locker auf der Stelle laufen, dabei die Arme rechts und links mitnehmen.

Beckenkippen



1

Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Die Hände vorne an den Bauch und hinten an das Iliosakralgelenk legen, um die Beckenkippen bewusster wahrzunehmen.

Beckenkippen



2

Das Becken wird nach vorne und hinten gekippt.

 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Rotation



1

Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Beide Arme lang nach vorne strecken und abwechselnd einen Arm zur Seite rotieren.

Rotation



2

Der Blick folgt dem Arm.

 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Stärkung der Muskulatur

Kniebeuge



Hüftbreiter, stabiler Stand. Die Arme sind neben dem Körper. Die Knie werden gebeugt. Dabei geht das Gesäß nach hinten und der Oberkörper und die Arme lang nach vorne.

Wasserkiste



1

Etwas weiterer Stand. Möglichst tief in die Knie gehen und den Oberkörper so weit über das Objekt beugen, dass es möglichst körpfernah angehoben werden kann. Dabei die Arme erst lang lassen, dann ran ziehen.

Wasserkiste

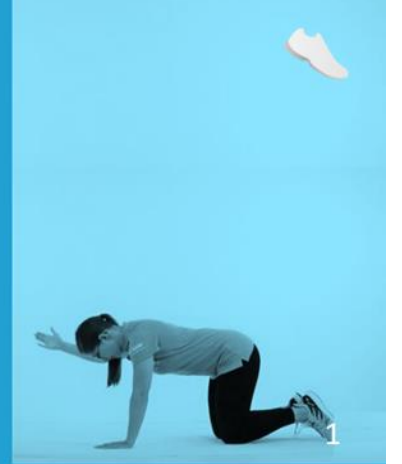


2

Aus den Beinen aufrichten. Das Objekt weiterhin dicht am Körper halten. Beim absetzen möglichst tief in die Knie gehen.

 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Vierfüßlerstand



1

Vierfüßlerstand. Dabei sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Nacheinander werden die Arme und Beine angehoben.

Vierfüßlerstand



2

Um die Handgelenke zu entlasten kann die Übung auch in einem Fauststand durchgeführt werden.

 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Radfahren



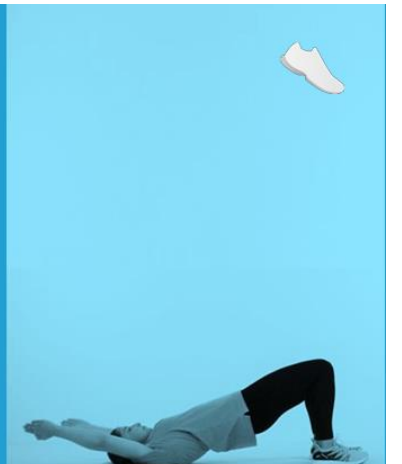
Rückenlage. Beine im 90°-Winkel anheben. Füße abwechselnd nach hinten bewegen. Je langsamer die Bewegung ausgeführt wird, desto schwieriger.

Seitliches Radfahren



Rückenlage. Beine im 90°-Winkel anheben. Füße abwechselnd nach hinten bewegen. Dabei die Beine von rechts nach links neigen.

Schulterbrücke



Rückenlage. Füße hüftbreit, möglichst dicht beim Gesäß aufstellen. Das Becken wird langsam Richtung Decke hochbewegt und wieder abgesenkt. Arme aktiv mitbewegen.

Verlängerung und Spannungssenkung der Muskulatur

Halbmond



Das linke Bein vor das rechte überkreuzen. Den linken Arm zur rechten Seite neigen. Spüre eine Dehnung auf der linken Seite. Seitenwechsel. Das rechte Bein überkreuzt das linke, der rechte Arm wird geneigt.

Katze-Kuh



1

Vierfüßlerstand. Dabei sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Die Wirbelsäule rund machen.

Katze-Kuh



2

Anschließend die Wirbelsäule nach unten bewegen und in eine Hohlkreuzposition bringen.

 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

 **BASF**
We create chemistry