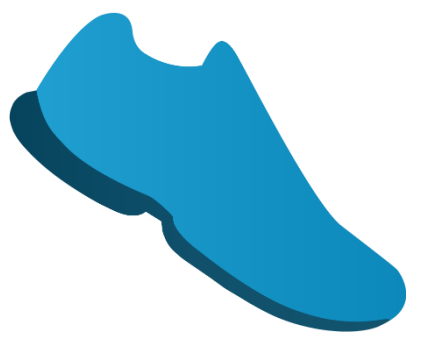




Mobiles Poster

Rücken Fit Übungspaket 4



Vorbereitung des Bewegungsapparats

Arme schwingen



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Arme entgegengesetzt vor- und zurückschwingen. Die Beine können dabei leicht wippen.

Vorgebeugte Rotation



1

Hüftbreiter Stand, das Gesäß schiebt nach hinten, der Oberkörper kommt leicht nach vorne. Die Knie bleiben über den Füßen. Die Hände an die Schläfen legen.

Vorgebeugte Rotation



2

Der Oberkörper rotiert nach rechts und links.

 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Knieheben



Knie abwechselnd nach oben ziehen. Die diagonale Hand führt zum Knie.

Stärkung der Muskulatur

Vierfüßlerstand



Vierfüßlerstand. Dabei sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Den rechten Arm und das linke Bein bzw. den linken Arm und das rechte Bein entgegengesetzt anheben.

Gartenarbeit



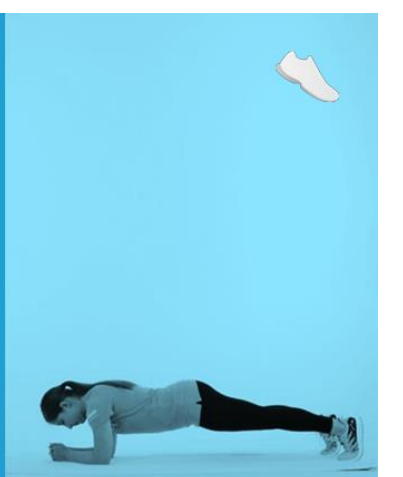
Kniestand. Abwechselnd einen Arm möglichst weit zur Seite und nach vorne bewegen. Einen möglichst großen Radius schaffen. Den Rücken dabei lang nach vorne strecken. Mit der anderen Hand abstützen.

Mountainclimber



Liegestützposition. Die Hände etwas weiter als Schulterbreite, die Füße hüftbreit aufstellen. Die Knie abwechselnd unter dem Körper heranziehen.

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.

Bauchübung diagonal



Rücklage. Beide Beine anheben. Die Hände an die Schläfen legen. Entgegengesetzt den Ellenbogen zum Knie führen. Alternativ beide Füße auf dem Boden absetzen und nur das Knie, das zum Ellenbogen geht, anheben.

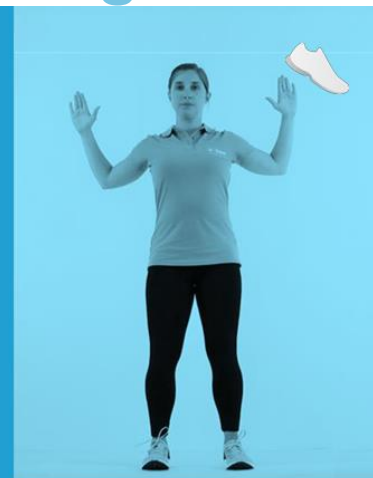
Schulterbrücke



Rücklage. Füße hüftbreit, möglichst dicht beim Gesäß aufstellen und die Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken wird langsam Richtung Decke hochbewegt und wieder abgesenkt.

Verlängerung und Spannungssenkung der Muskulatur

Latzug



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Arme in U-Haltung auf Schulterhöhe nach oben bringen. Die Ellenbogen so weit es geht nach hinten ziehen und die Schulterblätter zueinander bringen.

Abroller



Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Den Oberkörper beginnend am Kinn über die Brust- und Lendenwirbelsäule abrollen.

Für eine stärkere Dehnung in den Beinen die Knie strecken.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

 **BASF**
We create chemistry