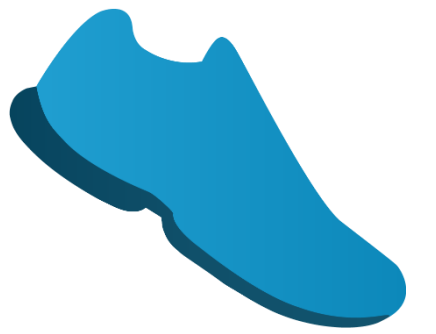




Mobiles Poster

Rücken Fit Übungspaket 5



Vorbereitung des Bewegungsapparats

Schulterkippen



1

Hüftbreiter, stabiler Stand. Knie leicht beugen. Schultern vor- und zurückkippen.

Schulterkippen



2

Der Daumen rotiert nach außen und nach innen.

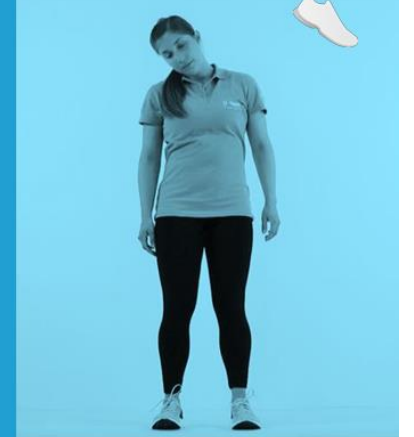
 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Schulterkreisen



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

Kopffrollen



Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Das Knie wandert in einer flüssigen Bewegung zum Brustbein. Von da aus wird der Kopf von rechts nach links gerollt. Nach der Hälfte der Zeit wird die Richtung gewechselt.

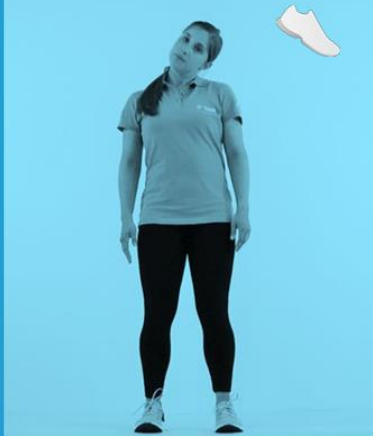
Stärkung der Muskulatur

Kimmkreisen



Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Den Kopf nach vorne kreisen und dabei das Kinn so weit wie möglich nach vorne und zum Brustbein schieben.

Kopf seitlich neigen



Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Die Arme hängen locker rechts und links neben dem Körper. Der Kopf wird nach rechts und nach links geneigt.

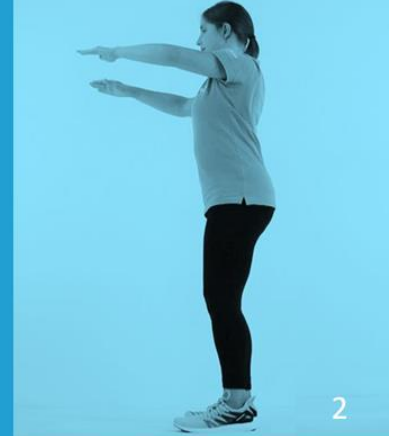
Leichtes Rudern



1

Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Die Arme werden schulterbreit lang nach vorne gestreckt, sodass die Daumen zueinander zeigen.

Leichtes Rudern



2

Die Schulterblätter zueinander ziehen, dabei bleiben die Arme vorne.

 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Aufrichtungübung



1

Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Den Oberkörper nach vorne neigen und die Hände auf den Oberschenkeln abstützen. Das Brustbein vor- und zurückbewegen, sodass der Rücken ganz rund wird.

Aufrichtungübung



2

Dann wieder aufrichten. Die Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

 Weitere Fitnessübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Verlängerung und Spannungssenkung der Muskulatur

Schulterdehnung



Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Die Hände greifen hinter dem Rücken ineinander und das Brustbein wird nach vorne gestreckt.

Rückendehnung



Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Die Arme kreisförmig nach vorne heben und das Kinn zum Brustbein ziehen. Den oberen Rücken rund machen.

Seitneigung Kopf



Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Den Kopf zur Seite neigen und die entgegengesetzte Hand nach unten ziehen. Nach der Hälfte der Zeit wird die Seite gewechselt.

Kopfrotation



Hüftbreiter, stabiler Stand, Knie leicht beugen. Den Kopf zur Seite drehen, der Oberkörper bleibt dabei nach vorne gerichtet. Nach der Hälfte der Zeit wird die Richtung gewechselt.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

 **BASF**
We create chemistry