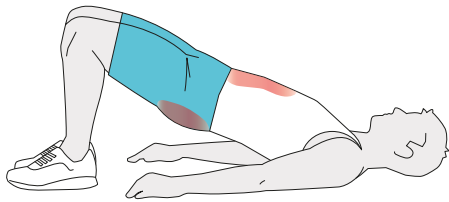


#BEATYESTERDAY-RÜCKENÜBUNGEN

INTEGRIERE MEHRERE DER FOLGENDEN RÜCKENÜBUNGEN IN DEIN WORKOUT. KOMBINIERE DIE AUSWAHL SO, DASS DER GESAMTE RÜCKEN TRAINIERT WIRD: SCHULTERN, NACKEN, LATISSIUMS, RÜCKENSTRECKER.

STABILISATIONSÜBUNGEN

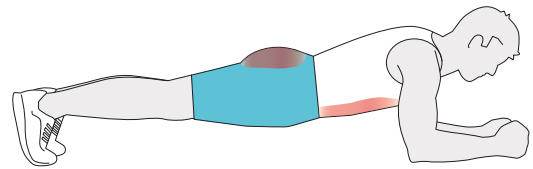
BECKENLIFT



Lege dich auf den Rücken, deine Arme liegen neben deinem Körper. Stelle beide Füße auf. Hebe dein Becken an, sodass Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Nach der Haltezeit langsam wieder Becken absetzen.

15 Wiederholungen pro Satz.

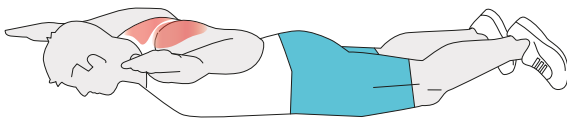
PLANKE (UNTERARMSTÜTZ)



Lege dich auf den Bauch, komme mit dem Oberkörper nach oben, sodass die Unterarme parallel auf dem Boden liegen. Spanne Bauch und Po an und drücke dich über die Knie in den Unterarmstütz nach oben (Füße auf den Zehenspitzen). Der ganze Körper ist angespannt, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen. Schultern, Po und Beine bilden eine gerade Linie. Blick ist nach vorne unten gerichtet. Nach der Haltezeit wieder über die Knie in die Bauchlage absenken.

30 – 60 Sekunden pro Satz.

U-HALTE-ÜBUNG



Lege dich auf den Bauch und strecke deine Beine aus, die Füße sind auf die Zehen gestützt. Die Arme anheben, sodass Ober- und Unterarm einen 90-Grad-Winkel bilden. Nacken gerade lassen, Blick nach unten richten und Oberkörper nach oben vom Boden abheben, bis Spannung im unteren Rücken spürbar ist. Nach der Haltezeit langsam absenken.

Tipp: Wenn du auch die Beine vom Boden abhebst, wird die Übung schwerer.

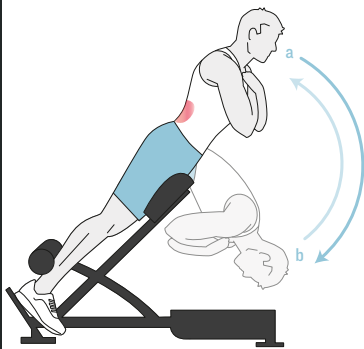
30 – 60 Sekunden pro Satz.

#BEATYESTERDAY-RÜCKENÜBUNGEN

INTEGRIERE MEHRERE DER FOLGENDEN RÜCKENÜBUNGEN IN DEIN WORKOUT. KOMBINIERE DIE AUSWAHL SO, DASS DER GESAMTE RÜCKEN TRAINIERT WIRD: SCHULTERN, NACKEN, LATISSIUMS, RÜCKENSTRECKER.

ÜBUNGEN IM FITNESSSTUDIO

RUMPFHEBEN (HYPEREXTENSION)

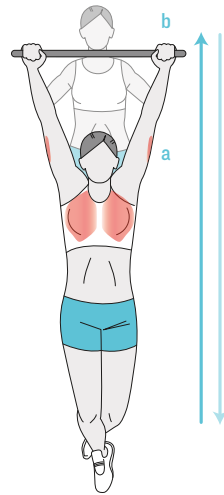


- a** Leg dich bäuchlings aufs Taillebrett (Becken liegt auf) und fixiere deine Füße.
- b** Verschränke deine Arme vor der Brust. Senke deinen Oberkörper so weit wie möglich langsam ab.
- c** Richte ihn behutsam wieder auf, bis Körper eine Linie bildet. Halte kurz und senke den Oberkörper wieder ab.

Variante für mehr Mobilität in der Wirbelsäule: mache den Rücken rund und rolle Wirbel für Wirbel ab und wieder auf.

15 Wiederholungen pro Satz.

KLIMMZÜGE

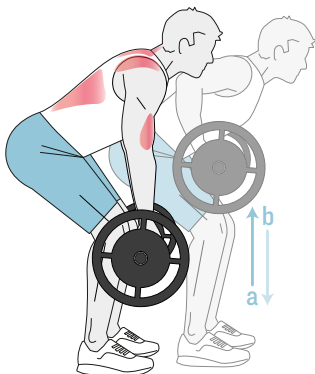


- a** Hänge dich an eine Klimmzugstange, die Hände sind etwa schulterbreit auseinander, die Handrücken zeigen zu dir. Spanne den Körper an
- b** ziehe dich kontrolliert nach oben, im Anschluss gleitest du langsam und kontrolliert wieder nach unten.

Tipp: Leichter geht es mit dem Untergriff: Du umfasst die Stange von hinten und schaut auf deine Fingerspitzen. Je enger du greifst, desto leichter ist es.

15 Wiederholungen pro Satz.

LANGHANTELRODERN



- a** Schulterbreiter Stand, Knie sind gebeugt. Den Oberkörper nach unten beugen, die Langhantel mit dem Obergriff umgreifen (Handrücken zeigen nach außen). Hände greifen etwas breiter als die Knie. Richte dich mit Spannung auf, die Langhantel ist auf Beckenhöhe. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Spannung im Rumpf halten.
- b** Die Hantelstange nun kontrolliert zum Bauch ziehen und wieder nach unten führen. Die Ellenbogen stehen dabei in einem 45-Grad-Winkel vom Körper weg. Während der Übung bewegen sich nur Arme und Hantelstange.

15 Wiederholungen pro Satz.

LATISSIMUS-ZIEHEN



- a** Greife die Tower-Stange jeweils am Knick und ziehe sie beim Hinsetzen mit einer leichten Außenrotation der Schulter runter zur Brust. Der Oberkörper ist dabei leicht nach hinten gelehnt (=Ausgangsposition).
- b** Bei der Aufwärtsbewegung streckst du die Arme voll aus. Schultern und Latissimus geben dem Gewicht leicht nach (gehen in den Stretch). Gleichzeitig richtet sich der Oberkörper wieder auf, die Stange ist am Endpunkt direkt über dem Kopf.
- c** Schultern wieder nach außen rotieren und Stange vor die Brust ziehen. Oberkörper lehnt leicht nach hinten.

Tipp: Setz dich einfach verkehrt herum an den Tower (Gewichte im Rücken). Bestenfalls hast du dann sogar den Blick in einen Spiegel.

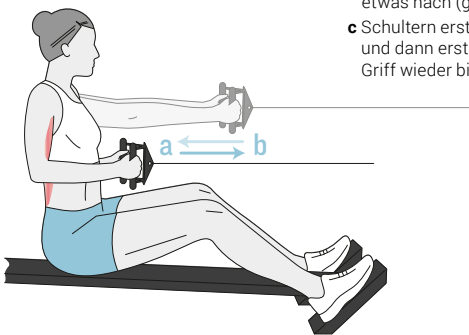
15 Wiederholungen pro Satz.

#BEATYESTERDAY-RÜCKENÜBUNGEN

INTEGRIERE MEHRERE DER FOLGENDEN RÜCKENÜBUNGEN IN DEIN WORKOUT. KOMBINIERE DIE AUSWAHL SO, DASS DER GESAMTE RÜCKEN TRAINIERT WIRD: SCHULTERN, NACKEN, LATISSIUMS, RÜCKENSTRECKER.

ÜBUNGEN IM FITNESSSTUDIO

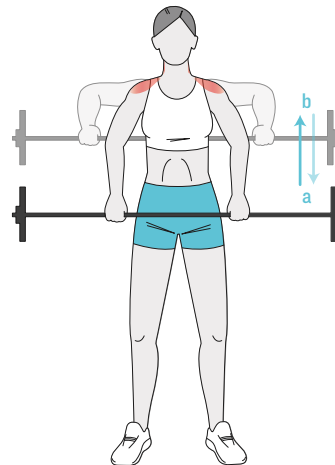
FRONTRUDERN AM KABELZUG



- a** Nimm den Griff und zieh ihn zu dir heran, während du dich mit aufgestellten Beinen aufrecht hinsetzt (= Ausgangsposition).
- b** Führe den Griff kontrolliert nach vorne bis die Arme gestreckt sind. Schultern geben dem Gewicht etwas nach (gehen in den Stretch).
- c** Schultern erst aktiv zurückziehen und dann erst mit den Armen den Griff wieder bis zum Bauch ziehen.

15 Wiederholungen pro Satz.

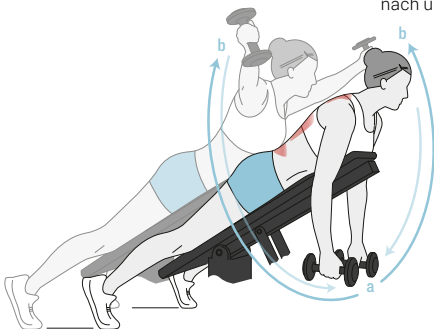
FRONTZIEHEN MIT STANGE



- a** Griff weit. Langhantel mit geradem Rücken und leicht gebeugten Knien aufnehmen.
- b** Stange langsam dicht am Körper entlang nach oben ziehen. Bis Oberarme auf Höhe der Schultern (und ein 90-Grad-Winkel in den Ellenbogen).
- c** Kontrolliert wieder absenken.

15 Wiederholungen pro Satz.

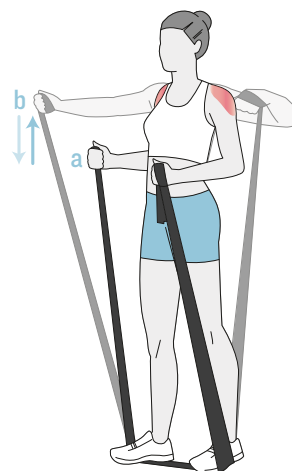
Y-HEBEN AUF SCHRÄGBANK



- a** Lege dich bäuchlings auf eine Schrägbank, in jeder Hand hältst du eine Kurzhantel, die Daumen zeigen nach oben (Hammergriff). Lasse die Arme hängen.
- b** Arme strecken und schräg auf Kopfhöhe anheben. Unterkörper bildet zusammen mit Armen ein Y. Kurz die Spannung halten, dann Hanteln kontrolliert wieder nach unten führen.

15 Wiederholungen pro Satz.

SEITHEBEN MIT THERABAND/KURZHANTELN



- a** Stelle dich mit schulterbreitem Stand mittig auf das Band. Umwickele dein Hände einmal mit den Enden. Arme sind angewinkelt und dicht am Körper, Handrücken zeigen nach außen.
- b** Führe beide Ellenbogen auf Schulterhöhe. Kurz halten und wieder kontrolliert ablassen. Rücken und Bauch sind konstant angespannt.

15 Wiederholungen pro Satz.