

Rückentraining im Stand to go

Warm up

aufrecht stehen, Schultern abwechseln nach hinten rollen dann lange Arme nach hinten rollen und dem Arm nachschauen

Arme nach oben strecken und abwechselnd die Fingerspitzen zur Decke schieben

Arme seit strecken, beide Handflächen zeigen nach vorne. Dann Handflächen nach hinten drehen, die Schulter dabei leicht vor und zurück rollen.

Knie beugen, Hände auf die Oberschenkel legen, Oberkörper nach vorne beugen, dann Rücken runden, Kopf hängen lassen und anschließend Rücken gerade machen und Kopf in den Nacken legen

Beine mehr als schulterbreit öffnen und die Arme locker vor dem Körper von rechts nach links hin und her schwingen.

Bleib geöffnet stehen, nehme beide Arme geöffnet nach oben, dann geht die rechte Hand zum linken Schienbein (li. Knie beugen), wieder in die Ausgangsposition und andere Seite.

Nehme das rechte Knie nach oben, dann den linken Ellbogen zum Knie und das das Gleiche auf der anderen Seite, mehrmals wiederholen.

Übungen

Seitbeuge: Füße sind schulterbreit geöffnet und beide Arme über dem Kopf gestreckt, Hände zusammen (mit Wasserflasche). Beuge dich nun mit geradem Oberkörper zu einer Seite, so tief du kannst. Gehe wieder zurück zur Mitte und beuge dich zur anderen Seite. Wer mag kann noch das Bein in Richtung Hände anheben. 10-15 mal

1 angewinkeltes Bein schwingen10-15 mal dann Bein wechseln

Wandhocke: ganzer Rücken an die Wand, Beine so beugen, dass zwischen Ober u. Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht, dann die Arme auf Schulterhöhe 20 mal von vorne nach hinten an die Wand führen.

Mit dem Rücken zur Wand stellen und die Arme nach oben strecken, so dass der Handrücken die Wand berührt. Nun den unteren Rücken gegen die Wand drücken. Die Rückenmuskulatur anspannen und wieder locker lassen. 10 Atemzüge lang

Paddeln: mach einen großen Ausfallschritt. Rechtes Bein ist hinten, dann zieh deinen rechten ausgestreckten Arm (mit Wasserflasche) eng am Körper nach hinten. Drehe dabei den Oberkörper mit.10-15 mal danach das Bein und den Arm wechseln.

Stehe gerade, dann hebe ein gestrecktes Bein vor deinem Körper nach oben und berühre mit der gegenüberliegenden Hand deine Zehen. Wiederhole diese Übung 10-15 Mal und wechsle dann zur anderen Seite.

Abwechselnd 1 Bein nach hinten tippen und beide angewinkelten Arme (mit Wasserflasche) nach oben schieben. Handflächen zeigen nach oben.10-15 mal