

Thorsten Tschirner

RÜCKENTRAINING

südwest°



Einleitung 5

- Werden Sie rückenfit 6
- Die Wirbelsäule –
ein Meisterwerk der Natur 7
- So trainieren Sie richtig 8
- Volle Kraft fürs Kreuz 10
- Rumpf ist Trumpf 10
- Muskeln in Balance 11

Die Übungen 13

Für den Oberkörper

- Adler 14
- Kraftzug 15
- Vierfüßler 16
- Rückenluxus 17
- Backside 18
- Schultern und Nacken
entspannen 19
- Brustöffner 20
- Schraube 21

Für den Rumpf

- Bauchstraff 22
- Schräger Crunch 23
- Crossmove 24

- Käfer 25
- Beckenheben 26
- Diagonales Strecken 27
- Rückenstrecker 28
- Tailenformer 29
- Knieheber 30
- Powerstütz 31
- Seitenstretch 32
- Kniedreh 33

Für Beine und Po

- Leglift 34
- Beinkraft 35
- Beckenlift 36
- Hamstringstretch 37
- Postretch 38
- Bein- und Hüftstretch 39

Work-outs 41

- Nie wieder Rückenschmerzen 42
- Starke Muskeln – stabiles Rückgrat 43
- Starker Rücken – gute Figur 44
- Das Lifestyle-Programm – Quick & Easy 45
- Bester Rückhalt 46
- Volle Kraft fürs Kreuz 47



Einleitung

Unsere Wirbelsäule ist die perfekte Kombination aus Stabilität und Beweglichkeit.

Schenken Sie den dazugehörigen Muskeln daher die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

Gezielt trainierte Muskeln und eine große Beweglichkeit sind Garanten für einen fitten Rücken.

Denn vorbeugen ist besser als leiden.



Werden Sie rückenfit

Heutzutage sind Probleme im Rücken nicht mehr nur eine Frage des Alters. Berufliche Situationen erfordern es, dass man mehr und mehr zum »Schreibtischtäter« wird und sich dadurch mit der Zeit Haltungsfehler einschleichen. Denn niemand denkt auf Dauer daran, während des Sitzens seinen Rücken stundenlang gerade zu halten oder die Sitzposition öfter einmal zu wechseln. Aber gerade deshalb sollte man sich, wenn man eine sitzende Tätigkeit ausübt, nach einem Arbeitstag bewusst werden, welche Folgen später auftreten können, wenn man nicht schon frühzeitig vorbeugt.

Eine Basis schaffen

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihren Körper. Mit den in diesem Buch vorgestellten Übungen entwickeln Sie eine solide Basis für eine gesunde Wirbelsäule.

Aber nicht nur das – Sie kräftigen neben dem Rücken auch Ihre Brust-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

Mit diesem vielseitigen Work-out bleibt Ihre Rückseite schmerzfrei, Ihre Körperhaltung wird sich wesentlich verbessern, und Ihr Körper wird langfristig harmonischer und attraktiver aussehen.

7 Tipps für einen gesunden Rücken

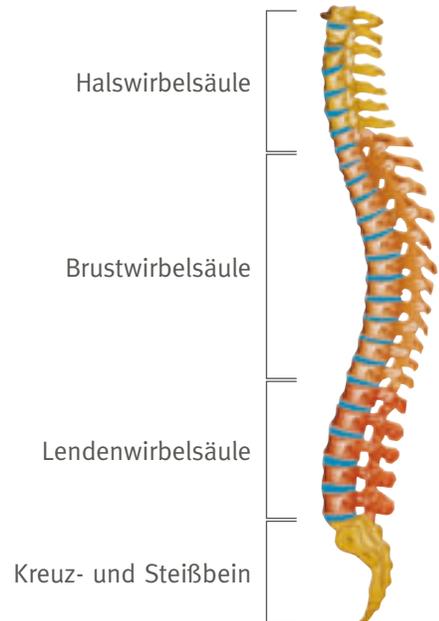
1. Verändern Sie im Büro regelmäßig Ihre Sitzposition, zum Beispiel etwas weiter vor- oder zurückbeugen.
2. Legen Sie mindestens alle zwei Stunden eine Bewegungspause ein.
3. Beim Tragen das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten verteilen.
4. Beim Aufheben immer in die Knie gehen und den Gegenstand aus den Beinen heraus möglichst dicht am Körper hochheben. Dabei den Rücken gerade lassen.
5. Bei der Computerarbeit: Blicken Sie gerade auf Ihren Monitor; Kopf und Rücken bleiben in neutraler Position.
6. In Bus und Bahn ruhig öfter stehen – das trainiert Muskeln und Gleichgewichtssinn.
7. Richtig sitzen: Zwischen Ober- und Unterschenkel ist ein 90-Grad-Winkel.

Die Wirbelsäule – ein Meisterwerk der Natur

Die Wirbelsäule ist das Aktivitätszentrum unseres Körpers, eine superbewegliche Knochenkette aus 24 Wirbeln mit federnden Bandscheiben als Stoßdämpfer dazwischen.

- Die sieben sehr beweglichen Halswirbel werden durch Hals- und Schultermuskeln gestützt. Sie halten den Kopf aufrecht.

- Mit zwölf Wirbeln ist die Brustwirbelsäule der längste Abschnitt. Er wird durch die ansetzenden Rippen stabilisiert.
- Die fünf Lendenwirbel haben die stärksten und größten Wirbelkörper. Auf diesem Segment lastet zum Beispiel beim Heben oder Tragen der größte Druck.
- Die neun Wirbel des Kreuz- und Steißbeins bilden den abschließenden unbeweglichen Fortsatz.



So trainieren Sie richtig

Ihr Erfolgsprogramm für den Rücken setzt sich aus den Top-Übungen für drei Körperbereiche zusammen:

- Oberkörper inklusive obere Rückenpartien
- Unterer Rücken und Bauchmuskulatur
- Beine und Gesäß

Zu jeder Übung ist alles Wichtige kurz und übersichtlich zusammengefasst. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, mit der Variante für Einsteiger oder mit der anspruchsvolleren für Fortgeschrittene zu beginnen. Welche Sie wählen, hängt immer von Ihrem derzeitigen Fitnessstand ab. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und über- oder unterschätzen Sie sich nicht. Wiederholen Sie einseitige Übungen auch stets auf der anderen Körperseite.

Der Trainingsaufbau

Aufwärmen und mobilisieren: Es ist wichtig, dass die Gelenke, Bänder und Sehnen mobilisiert und auf das bevorstehende Training vorbereitet werden. Kein Training beginnt deshalb ohne Aufwärmen. Gehen, joggen oder tanzen Sie 5 Minuten auf der Stelle – mit Musik macht's noch mehr Spaß.

Kräftigen: Wählen Sie mindestens zwei Übungen für jede Körperzone aus. Die Übergänge

zwischen den Bereichen sind fließend. Orientieren Sie sich bei Ihrer Auswahl an Ihrem persönlichen Trainingsschwerpunkt.

Dehnen und entspannen: Stretching-Übungen mobilisieren Ihre Muskeln zusätzlich. Die Dehnung jeweils 15 bis 20 Sekunden lang halten. Abschließend einige Minuten entspannen und nachspüren.

Die Beckenkipfung

Wenn von der Beckenkipfung die Rede ist, denken die meisten Menschen, man müsste den Unterbauch nach vorn schieben. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Stellen Sie sich das Becken als eine Schüssel Wasser vor, die nach vorn ausgekippt wird. Das Steißbein zieht nach hinten, der Schambeinknochen neigt sich zum Boden.

Alles im Lot – so stehen Sie richtig

- Nehmen Sie einen neutralen aufrechten Stand ein. Die Füße sind hüftbreit geöffnet. Die Hälfte des Körpergewichts liegt auf den Fersen, die andere auf den Fußballen.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Das Becken ist in Mittelstellung: halb aufgerichtet, halb nach vorn gekippt (s. Kasten).



- Nehmen Sie nun die Schultern zurück, so dass sie sich auf einer Linie mit den Ohren befinden.
- Ihr Kopf ruht gerade zwischen den Schultern, der Blick ist nach vorn gerichtet. Ziehen Sie das Kinn leicht zurück, sodass Sie einen leichten Zug am Hinterkopf spüren. Stellen Sie sich vor, jemand zieht Sie an einem Faden, der in der Mitte Ihres Kopfes angebracht ist, nach oben.

Ihr Trainingsrhythmus

- Trainieren Sie kurz, aber regelmäßig. Gönnen Sie sich das Training 2 bis 3 Mal pro Woche.
- Investieren Sie an den übrigen Tagen nur ein paar Minuten – schon mit drei Übungen nach dem Aufstehen können Sie das neue Körpergefühl in Ihrem Alltag fest verankern.
- Beginnen Sie mit 1 bis 2 Sätzen, und steigern Sie sich später auf 3 Sätze (1 Satz = 1 Durchgang einer Übung). Zwischen den Sätzen legen Sie jeweils 30 bis 60 Sekunden Pause ein.
- Erwecken Sie Ihr Körpergefühl! Versuchen Sie aufmerksam gegenüber sich selbst zu sein und erspüren Sie Ungleichgewichte in Ihrem Körper.

- Atmen Sie in der Phase der Belastung ein und beim Entlasten aus. Bei Halteübungen stets gleichmäßig weiteratmen.
- Keine Eile! Alle Bewegungen langsam und gleichmäßig ausführen. Ein Satz mit 8 bis 12 Wiederholungen sollte bis zu 40 Sekunden dauern.
- Bitte keine Routine. Sobald Sie die Einstiegsvariante mühelos absolvieren, legen Sie einfach einen Schwierigkeitsgrad zu. Werden die Übungen variiert und schwieriger, steigen Konzentration, Power und die Fortschritte.
- Haben Sie die Möglichkeit, vor einem Spiegel zu trainieren? Tun Sie es! Denn es ist nicht immer alles gerade, was sich gerade anfühlt.
- Sie schaffen die angegebene Wiederholungszahl nicht? Kein Problem! Führen Sie die Übungen einfach aus, so oft es geht. Sie werden sich schnell steigern!
- Alles, was Sie für Ihr Rückentraining brauchen, ist eine Trainingsmatte und Ihr Körper.

Volle Kraft fürs Kreuz

Wer aufrecht durchs Leben gehen möchte, braucht ein starkes Rückgrat. Im übertragenen und im wörtlichen, körperlichen Sinn.

Das A und O: regelmäßig trainieren

Bauen Sie die Übungen fest in Ihren Wochenablauf ein. Ideal ist es, wenn Sie immer zur selben Zeit und am selben Ort trainieren – beispielsweise gleich morgens nach dem Aufstehen.

Kräftigen Sie daher Ihre Muskeln, um ein Leben lang Haltung zu bewahren! Die vielen Muskeln im oberen Rücken arbeiten meistens zusammen. Mit nur wenigen Übungen können Sie so den gesamten Bereich kräftigen.

Die Übungen beginnen deshalb mit dem Training für den oberen Rücken. Denn dort befinden sich die Muskeln, die für eine aufrechte Haltung entscheidend sind. Zusätzlich werden die Brustmuskeln gedehnt. Den stabilisierenden Effekt werden Sie schnell merken. Ihr Oberkörper fühlt sich straffer an, Ihre Haltung wird aufrechter.

Rumpf ist Trumpf

Für einen gesunden und fitten Rücken brauchen Sie ein belastbares Muskelkorsett in der Körpermitte. Betrachten wir unseren Körper von außen, sehen wir nur die großen Muskelstränge. Nicht sichtbar sind hingegen

die tief liegenden Muskeln, die die einzelnen Wirbel mit den restlichen Segmenten der Wirbelsäule verbinden. Die auf den Seiten 22–33 ausgewählten Übungen trainieren deshalb speziell diese Muskeln, die Ihnen einen starken Rücken garantieren: Bauch- und Rückenmuskeln arbeiten zusammen und bilden als Antagonisten (Gegenspieler) ein perfektes Stützkorsett. Zusätzlich werden die tief liegenden Rückenmuskeln gekräftigt. Sie halten die Wirbelsäule im Lot und garantieren größtmögliche Beweglichkeit.

Bewusst atmen

Atmen Sie bewusst aus, während Sie den Bauch kontrahieren. Nur so erzielen Sie maximale Anspannung und den höchsten Trainingseffekt.

Muskeln in Balance

Ihre Oberschenkel und Ihre Gesäßmuskulatur haben einen großen Einfluss auf die Position des Beckens und somit auf die Stellung der Wirbelsäule. Denn die Wirbelsäule steht in enger funktioneller Beziehung zu angrenzenden Körperpartien. Sind etwa die Bauch- und Pomuskeln schlaff und die Hüftbeugemuskeln zusätzlich verkürzt, kann dies dazu

führen, dass Ihr Becken zu weit nach vorn kippt. Die Folge: Die Bandscheiben werden zu stark belastet, und es kommt zu Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Wichtig ist daher, hier eine starke und elastische Basis zu schaffen, die automatisch den Rücken stabilisiert und beweglicher macht.

Daher gilt: Einmal trainiert, doppelt profitiert. Die Übungen für Beine und Po auf den Seiten 34–39 zeigen Ihnen, wie Sie Rückenbeschwerden optimal vorbeugen und zusätzlich für straffe Bein- und Pomuskeln sorgen.





Die Übungen

Starten Sie noch heute mit Ihrem Training, dann haben Rückenschmerzen zukünftig keine Chance.

Abhängig von Ihrem derzeitigen Fitnessstand beginnen Sie mit den Übungen für Einsteiger oder mit der schwierigeren Variante.

Steigern Sie von Mal zu Mal die Intensität. Schon nach wenigen Trainingseinheiten werden Sie aufrechter durchs Leben gehen.



Für Einsteiger

- Start: Aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls setzen, Rumpf- und Rückenmuskeln anspannen. Oberarme waagrecht auf Schulterhöhe halten, die Unterarme im rechten Winkel beugen, die Fingerspitzen weisen dabei nach oben.
- Ausatmen: Arme und Schulterblätter kraftvoll zusammenziehen und nach hinten unten ziehen.
- Ein- und ausatmen: Die Spannung 10 bis 12 Sekunden lang halten.
- 4 bis 6 Mal wiederholen.

Tipp: Führen Sie am Punkt der größten Spannung zusätzlich 4 bis 5 Minibewegungen aus.

Für Fortgeschrittene

- Start: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit geöffnet, und beugen Sie die Knie. Die Arme bilden einen 90-Grad-Winkel im Ellbogen- und Schultergelenk. Mit geradem Rücken aus der Hüfte heraus etwas nach vorn beugen.
- Ausatmen: Oberkörper mit aufgerichtetem Brustbein langsam nach rechts drehen. Position kurz halten.
- Einatmen und zur Mitte zurückdrehen.
- Ausatmen: Zur anderen Seite drehen.
- 8 bis 10 Mal wiederholen.

Tipp: Wirbelsäule stets gestreckt lassen.

Wirkung: Kräftigt den Rücken im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule.





Für Einsteiger

- Start: Aufrecht stehen, Beine hüftbreit öffnen. Ein gerolltes Handtuch mit etwa 20 Zentimeter Abstand zwischen die Hände nehmen und senkrecht vor der Brust halten.
- Ein- und ausatmen: Die obere Hand langsam gegen den Widerstand der unteren bis auf Stirnhöhe ziehen.
- Anschließend die untere Hand gegen den Widerstand der oberen bis unterhalb des Bauchnabels ziehen.
- Handposition wechseln. Die Ellbogen zeigen nach außen.
- Jeweils 2 bis 3 Mal 30 Sekunden lang wiederholen.

Tipp: Eine ideale Alltagsübung für zwischendurch.

Für Fortgeschrittene

- Start: Aufrecht stehen. Ein gerolltes Handtuch mit etwa 50 Zentimeter Abstand zwischen die Hände nehmen und über den Kopf strecken.
- Ausatmen: Das Handtuch mit der rechten Hand gegen den Widerstand der linken Hand nach rechts bis auf Schulterhöhe ziehen.
- Einatmen: Bringen Sie das Handtuch zur Mitte zurück und führen Sie die Bewegung in entgegengesetzter Richtung aus.
- 2 bis 3 Mal jeweils 60 Sekunden lang wiederholen.

Tipp: Hinter dem Kopf ausführen, Blick nach vorn richten, Schultern senken.

Wirkung: Kräftigt den großen Rückenmuskel.





Für Einsteiger

- Start: Vierfüßlerstand. Die Handgelenke sind unter den Schultern platziert, die Knie unter den Hüften.
- Einatmen: Ellbogen etwas beugen, Brust leicht nach vorn drücken. Nacken und Kopf am Ende vorsichtig nach oben strecken.
- Ausatmen: Vom Becken ausgehend Wirbel für Wirbel einen Katzenbuckel machen. Der Kopf sinkt dabei nach vorn unten.
- 4 bis 6 Mal im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Tipp: Spüren Sie das Absenken des Beckens und die Bewegung jedes einzelnen Wirbels.

Für Fortgeschrittene

- Start: Vierfüßlerstand.
- Ausatmen: Rechtes Bein nach hinten und linken Arm nach vorn strecken. Arm und Bein bilden mit dem Rumpf eine Linie.
- Ein- und ausatmen: Position 8 bis 10 Sekunden lang halten.
- Ausatmen: Ziehen Sie Arm und Bein diagonal unter dem Körper zusammen, sodass sich Ellbogen und Knie berühren. Der Rücken wird dabei ganz rund.
- 8 bis 10 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Tipp: Rücken, Kopf und Wirbelsäule sind gerade, die Hüften parallel zum Boden.

Wirkung: Stärkt und mobilisiert den Rücken, kräftigt gleichzeitig die Gesäßmuskulatur.





Für Einsteiger

- Start: Bauchlage. Beine ausstrecken und Fußspitzen aufstellen. Die Arme schräg nach vorn strecken, sodass sie ein V bilden. Der Kopf ist angehoben, der Nacken ist lang.
- Ausatmen: Arme anheben, Bauchnabel nach innen und Schulterblätter zum Becken ziehen. Die Oberarme sind nach außen rotiert, das heißt die Handflächen zeigen so weit wie möglich nach oben.
- Ein- und ausatmen: Position 3 bis 4 Atemzüge lang halten. Führen Sie mit den gestreckten Armen zusätzlich in der Endstellung kleine kontrollierte Hoch- und Tiefbewegungen aus.
- 8 bis 10 Mal wiederholen.

Tipp: Der Kopf bleibt gerade.

Für Fortgeschrittene

- Start: Bauchlage. Die Arme nach vorn strecken, den Bauchnabel nach innen ziehen und den Po anspannen.
- Ausatmen: Heben Sie einen Ball oder einen ähnlich schweren Gegenstand mit gestreckten Armen vom Boden ab.
- Ein- und ausatmen: Ball vor dem Kopf und hinter dem Rücken übergeben.
- 6 bis 8 Mal herumführen, dann die Richtung wechseln.

Tipp: Die Fußspitzen fest in den Boden drücken.

Wirkung: Kräftigt den Rauten- und Kapuzenmuskel sowie den Rückenstrecker.





Für Einsteiger

- Start: Nehmen Sie den Kniestand ein, stellen Sie den rechten Fuß nach vorn auf. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn neigen. Beide Arme nach oben strecken, sodass sie eine Linie mit dem Oberkörper bilden. Die Schultern in Richtung Po nach unten ziehen.
- Ein- und ausatmen: Mit den Armen im Wechsel einen Halbkreis beschreiben (10 Mal in jede Richtung). Dabei weiter die Schultern in Richtung Po und zur Wirbelsäule ziehen.
- 12 bis 15 Mal pro Seite wiederholen.

Tipp: Den Bauch anspannen und das Brustbein heben.

Für Fortgeschrittene

- Start: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind schulterbreit geöffnet, die Knie gebeugt. Schieben Sie den Po nach hinten und neigen Sie den Rumpf leicht nach vorn. Strecken Sie die Arme über den Kopf, sodass sich Kopf und Arme in Verlängerung des Rumpfes befinden.
- Ein- und ausatmen: Mit gestreckten Armen im Wechsel kleine Hackbewegungen ausführen.
- 3 Mal 30 Sekunden lang.

Tipp: Schultern nach hinten unten ziehen.

Wirkung: Kräftigt den gesamten Rücken, besonders die oberen Partien.





Für Einsteiger

- Start: Aufrecht stehen. Die Beine sind hüftbreit geöffnet.
- Aus- und einatmen: Den rechten Arm beugen und vor den Körper führen. Mit der linken Hand gegen den rechten Ellbogen drücken. Der Nacken bleibt lang und entspannt.
- Spannung 15 bis 20 Sekunden lang halten, dann die Seite wechseln.
- 2 bis 3 Mal wiederholen.

Tipp: Die Schultern beim Dehnen unten halten.

Für Fortgeschrittene

- Start: Aufrecht stehen und beide Arme mit den Handflächen nach vorn neben dem Körper halten. Den Bauchnabel nach innen ziehen und das Brustbein anheben. Den Kopf in Verlängerung zur Halswirbelsäule halten.
- Aus- und einatmen: Den Kopf zur Seite neigen und das der Decke zugewandte Ohr weiter nach oben führen. Ziehen Sie die Schultern bewusst nach unten.
- Spannung 10 bis 15 Sekunden lang halten, dann die Seite wechseln.
- 2 bis 3 Mal wiederholen.

Tipp: Variieren Sie die gedehnten Muskelanteile: Blick zur Achsel richten und den Kopf der zu dehnenden Seite zu- oder abwenden.





Für Einsteiger

- Start: Aufrecht stehen und Beine hüftbreit öffnen. Nacken und Schultern sind entspannt. Das Gewicht ruht auf den Fersen, die Hände sind hinter dem Rücken verschränkt.
- Ausatmen: Die Arme zuerst in Richtung Boden und dann langsam nach hinten oben führen.
- Ein- und ausatmen: Dehnung 12 bis 15 Sekunden lang halten. Der Kopf ist gerade, das Kinn nach vorn gestreckt.
- 2 bis 3 Mal wiederholen.

Tipp: Beim Einatmen den Brustkorb weit öffnen, beim Ausatmen die Arme ein wenig weiter in die Dehnposition führen.

Für Fortgeschrittene

- Start: Vierfüßlerstand. Arme weit nach vorn strecken, Handaußenkanten auf dem Boden ablegen. Daumen zeigen zur Decke.
- Ausatmen: Schultern nach hinten ziehen und Brustbein noch weiter zum Boden senken. Der Po nähert sich den Fersen.
- Ein- und ausatmen: Dehnung 12 bis 15 Sekunden lang halten. Mit den Armen nach rechts wandern – halten – zurück zur Mitte – halten – dann nach links – halten – schließlich zurück zur Mitte.
- 2 bis 3 Mal wiederholen.

Tipp: Der Kopf bleibt zwischen den Ellbogen.

Wirkung: Dehnt die Brustmuskulatur, macht den Schultergürtel beweglicher.





Für Einsteiger

- Start: Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein, die Beine sind gestreckt. Rechtes Bein anziehen, den Fuß außen neben dem linken Knie absetzen. Die linke Hand umfasst das rechte Knie. Mit dem gestreckten rechten Arm hinter dem Rücken abstützen.
- Ausatmen: Langsam Rumpf, Oberkörper, Schultern und den Kopf nach rechts drehen.
- Ein- und ausatmen: 3 bis 5 Atemzüge lang halten. Dann zurück zur Mitte drehen und ohne Pause die Seite wechseln.
- 3 bis 4 Mal wiederholen.

Tipp: Während der gesamten Bewegung das Brustbein aufrecht halten.

Für Fortgeschrittene

- Start: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, stellen Sie die Beine etwas mehr als hüftbreit geöffnet auf.
- Ausatmen: Die linke Hand zur Außenseite des rechten Knies führen. Die Augen folgen der Bewegung. Den rechten Arm dabei schräg nach hinten oben strecken, der Daumen zeigt nach hinten.
- Ein- und ausatmen: 2 bis 3 Atemzüge lang halten. Den Oberkörper wieder zur Mitte drehen. Dann die Seite wechseln und wieder halten.
- Auf jeder Seite 8 bis 10 Mal wiederholen.

Wirkung: Dehnt und mobilisiert die tiefen Rückenmuskeln.





Für Einsteiger

- Start: Rückenlage. Beide Beine mit einer 90-Grad-Kniebeugung aufstellen, die Fersen in den Boden drücken. Arme neben den Körper legen, die Handflächen zeigen nach oben.
- Ausatmen: Kopf- und Schulterblätter anheben und die Arme in Richtung Füße führen. Position kurz halten.
- Einatmen: Langsam zurückführen. Die Bauchspannung beibehalten – den Schultergürtel nicht ganz ablegen.
- 12 bis 15 Mal wiederholen.

Tipp: Den Kopf so halten, dass zwischen Kinn und Brust ein Tennisball passt.

Für Fortgeschrittene

- Start: Rückenlage. Beine aufstellen, Handflächen in Gebetshaltung vor dem Körper halten. Bauchmuskeln anspannen.
- Ausatmen: Kopf anheben, Schultern vom Boden lösen. Dabei die Handflächen aneinanderpressen und die Arme gestreckt nach oben führen. Der Blick folgt den Händen.
- Einatmen: Langsam abrollen und Arme senken. Bauchspannung halten, erneut aufrichten.
- 12 bis 15 Mal wiederholen.

Tipp: Jeweils für einige Sekunden in der oberen, einer mittleren und in der unteren Position bleiben.

Wirkung: Kräftigt die geraden Bauchmuskeln.





Für Einsteiger

- Start: Rückenlage. Das rechte Bein ist über das angewinkelte linke Bein gelegt. Rechtes Knie zeigt nach außen. Den rechten Arm seitlich in Schulterhöhe ablegen, die linke Hand in Höhe der Schläfe halten.
- Ausatmen: Die Bauchmuskeln anspannen und die linke Schulter zum rechten Knie führen. Dabei den Ellbogen weit nach außen gestreckt lassen und nicht in der Schulter einknicken.
- Einatmen: Langsam senken, ohne die Bauchspannung zu verlieren und ohne die Schulter abzulegen.
- 12 bis 15 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Tipp: Den unteren Rücken fest auf dem Boden und den Kopf gerade halten.

Für Fortgeschrittene

- Start: Rückenlage. Beide Beine sind angehoben, Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Arme sind zu den Knien gestreckt.
- Ausatmen: Die Schulterblätter vom Boden lösen und beide Arme seitlich am rechten Knie vorbeiführen.
- Einatmen: Langsam senken, die Schulterblätter aber nicht ablegen.
- Ausatmen und Arme jetzt am linken Knie vorbeiziehen.
- 15 bis 20 Mal wiederholen.

Tipp: Der Oberkörper geht zu den Knien, nicht umgekehrt.

Wirkung: Kräftigt die innere und äußere schräge Bauchmuskulatur.





Thorsten Tschirner

Rückentraining

Paperback, Broschur, 48 Seiten, 16x16

ISBN: 978-3-517-08675-0

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2011

Quadratisch, praktisch, effektiv - Rückentraining

Wer aufrecht durchs Leben gehen will, braucht ein starkes Rückgrat. Dieses effektive Aufbauprogramm bietet beste Vorsorge und schnelle Hilfe gegen Rückenschmerzen: Die Muskelkraft wird trainiert, die Balance zwischen den Muskeln wiederhergestellt und gleichzeitig die Beweglichkeit verbessert. Das gibt der Wirbelsäule Halt – mit garantierter Tiefenwirkung! Das Ergebnis: Ein starker Rücken und eine gute Figur.