



HOME WORKOUT

Für einen gesunden und starken Rücken!

Tipps für einen gesunden Rücken

1. Öfter mal aufstehen

Platziere nicht alle Arbeitsmaterialien direkt um dich herum, sondern stelle sie etwas außer Reichweite.

2. Telefoniere im Stehen

Du bist gleich aktiver und zudem noch ein aufmerksamerer Zuhörer.

3. Spaziergang

Gönne dir eine kleine Pause von deinem Homeoffice und plane dir einen 15 - Minuten - Spaziergang ein.

4. Ergonomisch sitzen

Monitor: Unterhalb der waagerechten Sehachse + mindestens eine Armlänge entfernt

Tastatur und Maus: In einer Linie mit den Ellbogen. Handauflegen verhindern ein Abknicken der Hände.

Becken leicht nach vorn kippen, so fällt aufrechtes Sitzen leichter. Knie und Ellbogen im rechten Winkel beugt Schmerzen vor.

Füße fest auf den Boden stellen. Fußhocker schonen den Rücken.

5. Trainiere mit unseren Homeworkouts!

Wir wünschen dir viel Spaß! :)

01 Unterarmstütz

Anleitung:

1. Beginne in liegender Position auf dem Bauch, wobei der Oberkörper auf die Unterarme gestützt ist.
2. Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Die Unterarme können parallel zueinander liegen oder spitz zulaufen, so dass sich die Hände berühren.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen.
4. Aus dieser Position versetzt du deinen Körper in Spannung und bringst den Bauch - Hüftbereich in eine Linie mit deinen Schultern und Beinen.

3 x 10 - 12 Wiederholungen, 2 - 5 Sekunden halten

Einfachere Alternative: Knie auf dem Boden ablegen

3 x 12 - 15 Wiederholungen, 2 - 5 Sekunden halten

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauch-, Schulter-, Brust-, Beinmuskulatur
- Trizeps



02 Überzüge

Anleitung:

1. Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine an.
2. Nimm eine Hantel, eine Wasserflasche oder ähnliches in die Hände und nimm den Gegenstand gestreckt über die Brust.
3. Nun spannst du den Bauch an und drückst den Rücken fest auf den Boden.
4. Halte die Spannung und gehe mit deinem Gegenstand hinter den Kopf in Richtung Boden, aber lege ihn nicht ab.
5. Kurz halten und nun wieder langsam nach oben kommen.

Variante: Bein gleichzeitig flach ausstrecken, erschwert es die Spannung im Rumpfbereich zu halten

3 x 15 - 20 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen
- Atmung beachten

Beanspruchte Muskulatur:

- Rumpfmuskulatur
- Schultermuskulatur



03 Becken heben

Anleitung:

1. Lege dich auf den Rücken und die Arme neben dir ab. Die Beine sind angewinkelt, wobei der Winkel im Knie tendenziell ein wenig geringer als 90 Grad ist.
2. Durch die Kraft deiner Beine und deines Pos hebst du das Becken bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden.
3. Nun senkst du das Becken wieder, setzt es allerdings nicht ganz auf dem Boden ab.

Variation: Gewicht auf das Becken legen, um die Übung schwieriger zu gestalten

3 x 15 -20 Wiederholungen

Zu beachten:

- Rücken gerade halten
- Bauchmuskulatur anspannen

Beanspruchte Muskulatur:

- Rückenstrecker
- Beinstrecker
- Gesäßmuskulatur



04 Vierfüßlerstand mit Diagonale & Zusammenführen von Armen und Beinen

Anleitung:

1. Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, bei dem du dich auf den Händen und Knien am Boden abstützt. Der Rücken ist hierbei gerade.
2. Nun streckst du deinen Arm und das entgegengesetzte Bein gerade aus, sodass der entsprechende Arm, dein Oberkörper und das entgegengesetzte Bein eine gerade Linie bilden.
3. Dann führst du den Ellenbogen und das entgegengesetzte Knie unter dem Körper zusammen.
4. Nun kannst du Arm und Bein wieder absetzen, um den anderen Arm und das entgegengesetzte Bein zu bewegen.

Je Seite 3 x 12 - 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- Rücken gerade halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Rückenstrecker
- Gesäßmuskulatur
- diverse Rumpfmuskeln



05 Superman

Anleitung:

1. Du liegst auf dem Bauch und streckst die Arme nach vorne aus.
2. Bewusst aus der Kraft deines Rückenstrecker hebst du nun deine Beine und deinen Oberkörper inklusive deiner Arme gleichzeitig vom Boden. (Es werden nur wenige Zentimeter sein, was jedoch vollkommen ausreicht)
3. Wenn nur noch dein unterer sowie das Becken den Boden berühren, verweilst du einige Sekunden in dieser Position.
4. Anschließend senkst du Oberkörper und Beine wieder bis sie fast den Boden berühren und beginnst erneut die Hehebewegung.

3 x 15 Wiederholungen

Beanspruchte Muskulatur:

- Rückenstrecker
- Gesäßmuskeln



06 Beinsenken

Anleitung:

1. Du liegst auf dem Rücken und hebst die Beine angewinkelt an, so dass zwei rechte Winkel entstehen.
2. Nun senkst du je ein Bein soweit, dass du nicht ins Hohlkreuz verfällst.
3. Halte die Spannung im Bauch kurz und komme dann mit dem Bein wieder nach oben.

3 x 15 - 20 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen

Beanspruchte Muskulatur:

- Hüftbeuger
- Bauchmuskulatur

