



TURN- UND SPORTVEREIN Velmede-Bestwig 92/07 e. V. Turnabteilung / Rücken & Co

Hallo liebe Sportler,

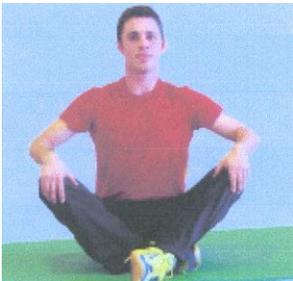
diesmal ohne ein Gerät. Ihr braucht nur euch und eure eigene Kraft. Die Übungen könnt ihr im stehen oder sitzen machen.

Es dauert ca. 30 - 40 Minuten, je nachdem wie viele Wiederholungen Ihr macht. Vorher wieder warmmachen.

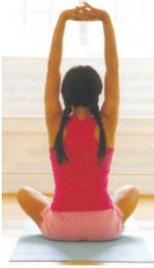
Und jetzt viel Spaß.

Vorab ein kleiner Hinweis:

- im stehen: etwa hüftbreit
- Knie leicht gebeugt
- Bauch und Gesäß anspannen
- immer eine gewisse Körperspannung beibehalten



- **im sitzen**
- den Schneidersitz einnehmen
- Wirbelsäule strecken
- Schultern zum Boden ziehen
- Brustbein aufrichten
- Hände auf die Knie legen
- ausatmen, mit den Händen gegen die Knie drücken
- die Knie halten dagegen
- einatmen, Druck zurück nehmen
- 10 - 15 x



- **im sitzen**
- den Schneidersitz einnehmen
- Hände zusammen nehmen
- ausatmen, Arme nach oben strecken
- ganz lang ziehen
- einatmen, die Arme langsam wieder nach unten nehmen
- 10 - 15 x

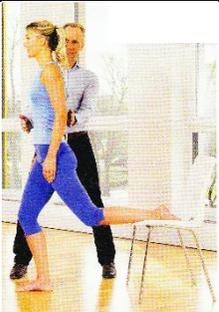


- **im sitzen, mit einem Stuhl oder Bank**
- vorne an den Rand setzen und die Hände auf die Kante legen
- das Gesäß vor der Bank rauf und runter bewegen
- das Becken bleibt stabil und befindet sich relativ nah an der Kante
- Schultern ziehen vom Ohr weg
- ausatmen, Arme strecken
- einatmen, Arme beugen
- 10 - 15 x

Alternative: Unten bleiben und halten.



- **im stehen**
- mit der linken Hand auf einen Stuhl stützen
- rechtes Knie ist weich
- rechten Arm in Verlängerung des Rumpfes
- linkes Bein anheben
- ausatmen, in die Streckung gehen
- einatmen, wieder senken
- 10 - 15 x mit halten
- Seitenwechsel



- **im stehen**
- gerade hinstellen
- den rechten Fuß auf eine Stuhl/Bank ablegen
- mit dem linken Fuß etwa eine Schrittlänge Abstand zum Stuhl
- einatmen, langsam mit geradem Oberkörper nach unten
- ausatmen, wieder hoch kommen
- 10 - 15 x mit halten
- Seitenwechsel

„Flitzebogen“



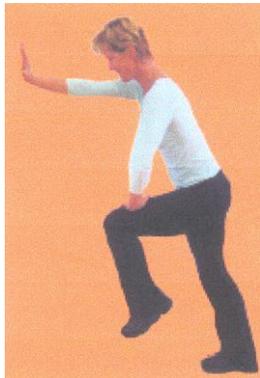
- **im stehen**
- Hände auf die Schultern legen
- mit den Ellenbogen kleine Kreise nach hinten machen
- gleichmäßiges atmen
- 10 x
- nach vorne
- 10 x



- **im stehen**
- Hände an den Hinterkopf legen
- ausatmen, Ellenbogen nach hinten ziehen
- einatmen, wieder zurück
- 10 x

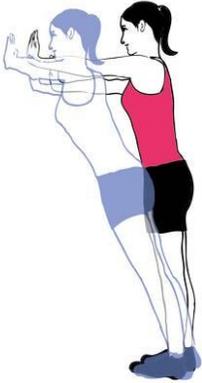


- **im stehen**
- im Abstand von einer Fußlänge an eine Wand stellen
- mit dem Rücken anlehnen
- Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben
- ausatmen, Rücken und Schulter von der Wand weg drücken
- 5 Sekunden lang halten
- gleichmäßiges weiteratmen
- einatmen, wieder an die Wand lehnen
- 4 - 5 x



- **Im stehen**
- mehr als eine Armlänge frontal zur Wand stellen
- in Richtung Wand lehnen
- mit der rechten Hand abstützen
- das linke Bein angewinkelt anheben
- ausatmen, mit der linken Hand von oben auf das linke Knie drücken
- die Hand an der Wand drückt gegen die Wand
- einatmen, die Anspannung lösen
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel

Hinweis: Ohne sich an einer Wand abstützen, mit beiden Händen drücken.
Balancetraining.



- **im stehen**
- einen Meter weit von der Wand hinstellen
- Handflächen schulterbreit an die Wand
- Finger weisen nach oben
- Ellbogen nicht ganz gestreckt
- Fußsohlen am Boden
- Knie leicht gebeugt
- Bauch + Gesäß sind fest
- einatmen, mit der Nase zur Wand gehen
- ausatmen, zurück drücken
- Rücken gerade halten
- 10 - 15 x



- **im stehen**
- Hände vor der Brust zusammennehmen
- Ellbogen entspannt herunter hängen
- Schulter sind locker
- mit der rechten Hand die linke Faust umschließen
- ausatmen, die Hände so fest Ihr könnt gegeneinander drücken
- einatmen, lockern
- 10 - 15 x

Alternative: Spannung einige Sekunden lang halten,
dabei gleichmäßig weiteratmen.



- **im stehen**
- die Finger miteinander verhaken
- ausatmen, beide Ellbogen auseinander ziehen
- einatmen, lockern
- 10 - 15 x
- langsam die Spannungsintensität steigern

Alternative: Spannung einige Sekunden lang halten,
dabei gleichmäßig weiteratmen.

	<ul style="list-style-type: none"> - im stehen - Unterarme zusammen nehmen - Ellbogen befinden sich auf Brusthöhe - ausatmen, Arme nach oben führen - Einatmen, langsam senken - 10 - 15 x <p>Hinweis: Darauf achten das die Unterarme während der gesamten Übung immer fest einander gepresst sind.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - im stehen - Arme auf Schulterhöhe ausstrecken - kleine Kreise vor – zurück - mittlere Kreise vor - zurück - große Kreise vor – zurück - gleichmäßiges atmen
	<ul style="list-style-type: none"> - im stehen - Arme am Körper entlang - mit dem linken Fuß eine Ausfallschritt nach hinten - das hintere Knie berührt fast den Boden - das vordere Knie bleibt hinter den Zehen - ausatmen, dynamisch wieder hochdrücken - 10 -15 x - Seitenwechsel <p>Hinweis: Dabei auf die Bauchspannung achten, kein Hohlkreuz machen.</p>

Das wars mal wieder. Es war Training für die Oberarme, Brustmuskulatur, Schultern, Oberschenkel und Rücken.

Bleibt gesund und sportlich.

Gruß *Karin Bathen*