

Rückenübungen: Kräftigung

Rotatoren

Position: Sitzend, gerader Rücken. Arme seitwärts auf Schulterhöhe mit rechtwinklig nach oben gebeugten Ellenbogen.

Bewegung: lockere, kleine Rotationen nach links und rechts machen.

Erschwerung: Je weiter der Oberkörper nach vorne gebeugt ist, umso effizienter ist die Übung.

Wiederholungen: Man beginnt mit 15 Wiederholungen und steigert allmählich auf 20-30. 2-3x pro Tag.



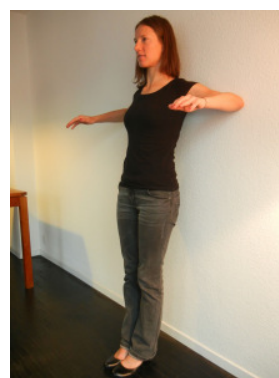
Oberer Rücken

Position: Sitzend, gerader Rücken. Arme seitwärts auf Schulterhöhe mit horizontal gehaltenen Unterarmen.

Bewegung: Ellbogen rhythmisch nach hinten drücken, Schulterblätter zusammenziehen.

Erschwerung: Stehend, rückwärts und schräg gegen die Wand gelehnt, Füße etwa 30 cm von der Wand entfernt. Körper von der Wand wegdrücken.

Wiederholungen: 10-15 Wiederholungen, später auf 30 steigern.



Rumpf

Position: Unterarmstütz, der Körper ist gestreckt wie ein Brett, der Rücken darf nicht durchhängen!

Bewegung: linken und rechten Fuss abwechselungsweise im Sekundentakt einige Zentimeter vom Boden abheben.

Wiederholungen: Mit 10-15 Wiederholungen beginnen, dann steigern. Entscheidend ist aber, dass man die Stellung korrekt halten kann, sonst lieber aufhören.

