

# RÜCKENFIT TOP 10



## Allgemeine Hinweise

---

Die Übungen richten sich gleichermaßen an Personen, die längere Zeit sportlich inaktiv waren sowie an Fortgeschrittene als perfekter Ausgleich fürs Lauftraining oder andere Sportarten. Ziel ist es, bei regelmäßigem Training einseitigen körperlichen Belastungen vorzubeugen und somit das „muskuläre Korsett“ um die Wirbelsäule zu stärken. Auf diese Weise beugen Sie auch frühzeitig eventuellen Rückenbeschwerden vor.

## Trainingsempfehlungen

---

- Die Übungen sollten 2–3 x pro Woche durchgeführt werden. Mindestens einen Tag Pause nach jedem Training.
- Nehmen Sie sich ca. 30–40 Minuten Zeit dafür.
- Möglichst 3–5 Durchgänge (Sätze).
- Eine Serie besteht aus jeweils 8–15 Wiederholungen.
- Nach jeder Serie sollten Sie 1–2 Minuten Pause machen.
- Trainieren Sie in ausgeruhtem Zustand.
- Nicht mit vollem Magen trainieren.
- Atmen sie während der Übungsausführung stets gleichmäßig weiter (keine Pressatmung!).
- Gewöhnen Sie sich einen Atemrhythmus an: Ausatmen mit der Kraftanstrengung, Einatmen beim Entlasten.

Haben Sie noch weitere Fragen zum Training? Dann wenden Sie sich bitte direkt an unsere Fitness-Experten, die VDES Sportmanager. Die Kontaktdaten finden Sie im Internet unter [www.vdes.org](http://www.vdes.org) oder rufen Sie uns an unter Telefon 069-272277-0.

## Ausgangsposition

---

- Stehen Sie aufrecht.
- Füße hüftbreit auseinander.
- Knie leicht gebeugt.
- Arme vor dem Körper gekreuzt.
- Blick nach vorne gerichtet.



## Ausführung

---

- Beugen Sie Knie und Hüfte bis etwa  $90^\circ$  (als wollten Sie sich auf einem Stuhl absetzen).
- Verharren Sie wenige Sekunden in dieser Position und kommen anschließend wieder in den Stand zurück.
- 3 Serien à 8–12 Wiederholungen.



## Ausgangsposition

---

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Füße etwa hüftbreit auf den Boden.
- Legen Sie die Hände an die Schläfen, die Ellbogen berühren nicht den Boden.
- Den Kopf gerade halten, Blick nach oben.



## Ausführung

---

- Rollen Sie nun den Oberkörper soweit wie möglich nach oben.
- Die Schultern verlassen den Boden.
- Halten Sie die Position für wenige Augenblicke.
- Senken Sie den Oberkörper wieder zurück in die Ausgangsposition.
- 3 Serien à 8–15 Wiederholungen.



### (Atem-)Hinweis:

- **Ausatmen beim Aufrichten**
- **Einatmen beim Ablegen**
- **Kinn-/Brust-Abstand faustbreit**

## Ausgangsposition

---

- Legen Sie sich flach auf den Rücken.
- Die Füße sind hüftbreit aufgestellt.
- Arme seitlich am Körper.



## Ausführung

---

- Heben Sie das Becken soweit an, bis Knie, Hüfte und Schultern auf einer Linie liegen.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden und kommen dann in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Serien à 10 – 15 Wiederholungen.



## Ausgangsposition

---

- Sie stützen sich auf dem rechten Ellbogen ab.
- Beine und Hüfte sind gestreckt, Füße liegen übereinander.
- Die linke Hand liegt auf der Taille.



## Ausführung

---

- Heben Sie das Becken an, bis der Körper eine Linie, von der Schulter über die Hüfte bis zu den Füßen, bildet.
- Halten Sie die Position einige Sekunden und kehren dann in die Ausgangsposition zurück (nach 8–15 Wiederholungen wechseln Sie die Seite, indem Sie sich auf den linken Ellbogen abstützen).
- 3 Serien à 8–15 Wiederholungen pro Seite.



## Ausgangsposition

---

- Legen Sie sich auf den Bauch.
- Beide Arme sind zunächst nach vorne gestreckt.
- Die Daumen zeigen nach oben.
- Fußspitzen drücken auf den Boden, der Blick ist auf den Boden gerichtet.



## Ausführung

---

- Heben Sie nun gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm einige Zentimeter vom Boden ab.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden und kommen dann in die Ausgangsposition zurück.
- Das Becken bleibt dabei fest am Boden!
- Wechseln Sie anschließend zur anderen Seite (linkes Bein und rechten Arm abheben).
- 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen pro Seite (eine Serie umfasst je 10–15 Wiederholungen pro Seite!).



## Ausgangsposition

---

- Gehen Sie in den „Vierfüßlerstand“.
- Ein Knie ist abgehoben und berührt den Ellbogen des gegenüberliegenden Arms.



## Ausführung

---

- Strecken Sie nun gleichzeitig das Bein nach hinten und den Arm nach vorne.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden und kommen dann in die Ausgangsposition zurück.
- 8–15 Wiederholungen, dann Seitenwechsel (linkes Bein und rechten Arm strecken).
- Pro Seite je 3 Serien.





## Ausgangsposition

---

- Legen Sie sich auf den Bauch.
- Drücken Sie die Fußspitzen fest auf den Boden und spannen die Gesäßmuskulatur an.
- Der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Der Ellbogen ist leicht vom Boden abgehoben, die Daumen zeigen nach oben.



## Ausführung

---

- Heben Sie die Ellbogen weiter an, indem sich die Schulterblätter nähern und die Hände sich nach oben bewegen.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden und kehren dann in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Serien à 8–15 Wiederholungen.



## Ausgangsposition

---

- Stützen Sie sich auf den Händen ab.
- Die Knie sind am Boden, Unterschenkel 90° angewinkelt, Füße überkreuzt.
- Richten Sie den Blick auf den Boden.



## Ausführung

---

- Führen Sie den Oberkörper nach unten, indem Sie die Ellbogen beugen.
- Kinn und Nasenspitze berühren fast den Boden.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden (3–5).
- Kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Serien à 8–15 Wiederholungen.



## Ausgangsposition

---

- Schulterbreiter Stand.
- Arme angewinkelt.
- Fingerspitzen zeigen nach vorne.



## Ausführung

---

- Heben Sie die Ellbogen nach oben bis auf Schulterhöhe an.
- Senken Sie die Ellbogen anschließend wieder.
- 3 Serien à 10–15 Wiederholungen.



## Ausgangsposition

---

- Schulterbreiter Stand.
- Knie leicht gebeugt.
- Arme angewinkelt.
- Fingerspitzen zeigen nach oben.



## Ausführung

---

- Arme nach oben strecken.
- Ellbogen sind nicht ganz durchgestreckt!
- 3 Serien à 10–15 Wiederholungen.

