

Hamburg, 17.03.2021



Liebe SportlerInnen,

Diese Woche habe ich für euch eine neue Übung für den Rücken mit mehreren Varianten (von leicht bis schwer). Probiert sie aus und versucht sie 3 x diese Woche durchzuführen. Über das Gewicht der Hantel bzw. die Größe der Wasserflasche könnt ihr die Intensität steuern. Wichtig dabei ist, dass ihr die Haltung noch beibehalten und die Übung in guter Qualität durchführen könnt.

Viel Spaß beim Training und bleibt gesund!

Herzlichst, Miriam T: 01573 7518489)

1. Kräftigung: Rücken

Trainingsgerät: Ich empfehle eine kleine Hantel (max. 500 g) oder eine gefüllte 0,5 l Wasserflasche.

A) Breiter Stand, leicht in die Kniebeuge gehen (Knie nach außen drücken, so dass sie über den Füßen stehen und nicht nach innen fallen!), Rücken gerade!, Brustbein aufgerichtet, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Wasserflasche wird auf Brusthöhe um den Körper geben, dabei den Rücken gerade halten, Bauchspannung aufbauen und halten.

Durchführung: 2 bis 3 x 1 min, Pause 2 min

B) Wenn dir die Übung zu einfach erscheint, **verlängere die Zeit** eines Durchgangs von 1 min auf 2 min.

C) Schwere Variante: Gewicht über dem Kopf übergeben, Kopf aber in Verlängerung der Wirbelsäule halten!

D) Wie C) aber halte das Gewicht mit beiden Händen in Verlängerung des Kopfes für 30 sek und übergib es dann hinter dem Rücken.

Achte während der ganzen Zeit auf Bauchspannung und geraden Rücken!



Schwere Variante:

