

Rücken-Workout Soft mit Annette

15-25 Wiederholungen pro Übung, 2 Durchgänge

1. Kräftigung Oberschenkel-, Schulter- und Rückenmuskulatur
Schulterbreiter Stand, Knie beugen, Bauchspannung, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn beugen, Oberkörper nach links und rechts rotieren, Oberkörper wieder aufrichten



2. Kräftigung Rückenmuskulatur
Schulterbreiter, aufrechter Stand, Bauchspannung, Arme im Wechsel nach oben und unten strecken



3. Kräftigung obere Rückenmuskulatur
Schulterbreiter, aufrechter Stand, Bauchspannung, Arme angewinkelt am Körper, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen



4. Kräftigung obere Rücken- und Schultermuskulatur
Schulterbreiter, aufrechter Stand, Schulter im Wechsel nach vorne und hinten rotieren, Handgelenke aktiv mitnehmen, Schulterblätter nähern und entfernen sich der Wirbelsäule



5. Dehnung seitlicher Rumpf
Schulterbreiter, aufrechter Stand, Hände über dem Kopf halten, Rotation über die Seite nach links und rechts



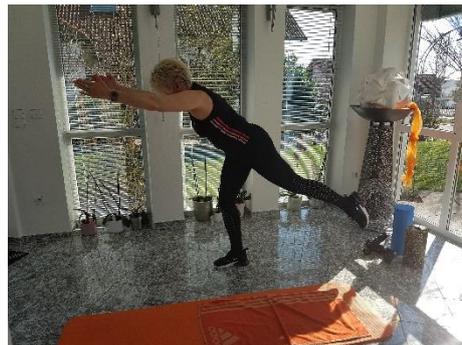
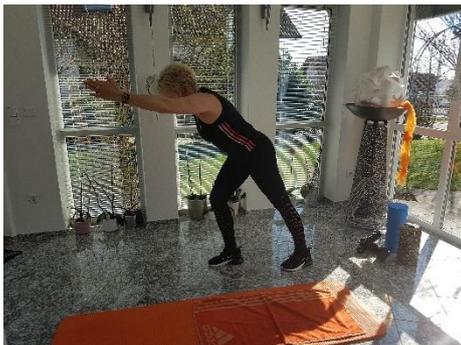
6. Dehnung gesamte Rückenmuskulatur, Beinrückseite und Lendenwirbelsäule
Schulterbreiter, aufrechter Stand, Hände über den Kopf halten, Oberkörper nach unten führen



7. Kräftigung untere Rücken- und Gesäßmuskulatur
Ausfallschritt, gerader Rücken, Bauchspannung, Hände nach oben nehmen (einfacher:
Hände an Wand stützen), rechtes Bein heben und senken



8. Kräftigung untere Rücken- und Gesäßmuskulatur
Ausfallschritt, gerader Rücken, Bauchspannung, Hände nach oben nehmen (einfacher:
Hände an Wand stützen), linkes Bein heben und senken



9. Kräftigung Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur
Aufrechter Stand, Bauchspannung, Gesäß tief führen, Gewicht auf der Ferse



10. Dehnung Oberschenkelrückseite

Rückenlage, linkes Bein anstellen, rechtes Bein zur Decke strecken und mit der Hand zum Körper heranziehen, Kopf wenn möglich anheben



11. Dehnung Oberschenkelrückseite

Rückenlage, rechtes Bein anstellen, linkes Bein zur Decke strecken und mit der Hand zum Körper heranziehen, Kopf wenn möglich anheben



12. Kräftigung hintere Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur

Rückenlage, Beine anstellen, Bauchspannung, Po anheben und zur Brücke kommen, hoch und tief gehen

