

CresciRückenTraining

Funktionelle Übungen



Wirbelsäulen-Roll-down

Ausführung: Aufrecht und hüftbreit stehen. Den Kopf langsam nach vorne sinken lassen und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach unten einrollen. Die Arme locker, mit gestreckten Knien, Richtung Boden führen. Anschließend kontrolliert wieder Wirbel für Wirbel in den aufrechten Stand zurückkehren.



Seitbeuge im Stand

Ausführung: Aufrecht stehen und ein Bein hinter dem anderen kreuzen. Einen Arm über den Kopf führen und den Oberkörper kontrolliert zur Gegenseite neigen. Zur Mitte zurückkehren und die Bewegung anschließend auf der anderen Seite ausführen.



Päckchen

Ausführung: In Rückenlage beide Knie zum Oberkörper heranziehen und mit den Händen umfassen. Die Knie kontrolliert zur Brust ziehen und die Spannung kurz lösen. Die Bewegung fließend wiederholen, ohne ruckartig zu ziehen.



Dynamische Beinrückseiten-Dehnung

Ausführung: In Rückenlage ein Bein gestreckt knapp über dem Boden halten, während das andere Bein am Oberschenkelinnenseite umfasst wird. Anschließend diese Knie strecken, so dass der Fuß zur Decke zeigt. Danach die Beine kontrolliert wechseln und die Bewegung abwechselnd ausführen



Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

Ausführung: Einen großen Ausfallschritt nach vorne machen und das hintere Knie auf der Matte absetzen. Die Arme zunächst nach vorne strecken. Anschließend den Oberkörper kontrolliert zur Seite des vorderen Beins drehen die Arme weit öffnen und den Kopf mitdrehen. Zur Mitte zurückkehren und danach die Seite wechseln



Katze-Kuh-Mobilisation

Ausführung: In den Vierfüßlerstand kommen, Hände unter den Schultern und Knie unter der Hüfte positionieren. Beim Einatmen den Brustkorb öffnen und den Rücken sanft ins Hohlkreuz führen. Beim Ausatmen den Rücken rund machen und den Kopf locker senken. Beide Positionen fließend miteinander verbinden.



Kurzhantel

Satzanzahl: 2

WDH: 15-20

Pause: 30 sek.



Vorgebeugtes Seitheben mit Kurzhanteln

Ausführung: Die Knie leicht beugen und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Die Hanteln mit leicht gebeugten Armen nach unten halten. Anschließend beide Arme kontrolliert seitlich anheben, bis sie ungefähr auf Schulterhöhe sind. Langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



Schulterdrücken mit Kurzhanteln

Ausführung: Aufrecht stehen und die Hanteln auf Schulterhöhe halten. Den Bauch anspannen und beide Arme kontrolliert über den Kopf strecken. Anschließend die Hanteln langsam wieder bis auf Schulterhöhe absenken. Den Oberkörper während der Bewegung stabil halten und ein Hohlkreuz vermeiden.



Hintere Kette mit Kurzhanteln

Ausführung: Die Kniee leicht beugen und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Die Oberarme eng am Körper halten und die Ellenbogen gestreckt halten. Anschließend die Arme nach hinten strecken. Kurz halten und kontrolliert zurückführen.



Rumpfrotation im Sitzen mit Kurzhanteln

Ausführung: Auf der Matte sitzen, die Kniee leicht gebeugt und die Fersen auf dem Boden abgestellt. Den Oberkörper leicht nach hinten neigen. Die Hanteln vor der Brust halten. Den Bauch anspannen und den Oberkörper kontrolliert zu einer Seite drehen. Zur Mitte zurückkehren und anschließend zur anderen Seite rotieren. Das Becken möglichst ruhig halten.



Außenrotation der Schulter mit Kurzhanteln

Ausführung: Mit leicht gebeugten Knien und nach vorne geneigtem, stabilem Oberkörper stehen. Die Oberarme seitlich auf Schulterhöhe anheben und die Ellenbogen etwa 90 Grad beugen. Die Unterarme kontrolliert nach oben drehen und anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



Dynamische Rumpfrotation mit Kurzhanteln

Ausführung: Die Knie leicht beugen und beide Hanteln mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe nach vorne halten. Das Becken bleibt stabil nach vorne ausgerichtet. Anschließend einen Arm kontrolliert seitlich nach hinten öffnen und dabei den Oberkörper mitdrehen. Der Kopf und der Blick folgen der geöffneten Hand. Danach wieder zur Mitte zurückkehren und die Bewegung zur anderen Seite ausführen.

Rumpfstabilisation

Satzanzahl: 2

WDH: 15-20

Pause: 30 sek.



Sitzende Rumpfstabilisation mit Arm- und Beinstreckung

Ausführung: In den Vierfüßlerstand kommen, Hände unter den Schultern und Knie unter der Hüfte positionieren. Ein Bein nach vorne ausstrecken und gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm nach oben führen. Die Position kurz stabil halten und anschließend kontrolliert zur Ausgangsposition zurückkehren. Danach die Seite wechseln.



Unterarmstütz mit Knieheben

Ausführung: Im Unterarmstütz auf den Knien beginnen. Bauch und Rumpf fest anspannen und anschließend beide Knie wenige Zentimeter vom Boden abheben. Rücken und Becken möglichst stabil halten, die Position kurz halten und die Knie kontrolliert wieder absetzen.



Rumpfübung mit diagonalen Arm- und Beinstreckung

Ausführung: Im Sitzen mit nach hinten geneigtem Oberkörper auf der Matte beginnen. Einen Arm nach oben und das gegenüberliegende Bein nach vorne ausstrecken, bis möglichst eine gerade Linie entsteht. Den Rumpf stabil halten und ein Verdrehen des Beckens vermeiden. Langsam zurückführen und anschließend die Seite wechseln.



Seitstütz auf dem Unterarm

Ausführung: Seitlich auf dem Unterarm abstützen und die Beine übereinanderlegen. Das Becken vom Boden anheben, bis Schulter, Hüfte und Füße möglichst eine Linie bilden. Bauch und Gesäß aktiv anspannen, die Position kontrolliert halten und anschließend langsam absenken. Danach die Seite wechseln.



Rumpfstabilisation in Bauchlage

Ausführung: In Bauchlage die Beine lang ausstrecken und die Arme seitlich am Körper positionieren. Den Oberkörper leicht vom Boden anheben und anschließend kontrolliert zu einer Seite neigen. Die Bewegung klein und kontrolliert ausführen und den Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Danach zur Mitte zurückkehren und die Seite wechseln.



Einbeinige Hüftbrücke

Ausführung: In Rückenlage ein Bein aufstellen und das andere Bein gestreckt anheben. Das Becken kontrolliert nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine möglichst gerade Linie bilden. Das angehobene Bein bleibt während der Bewegung gestreckt. Anschließend das Becken langsam wieder absenken und die Bewegung wiederholen. Danach die Seite wechseln.



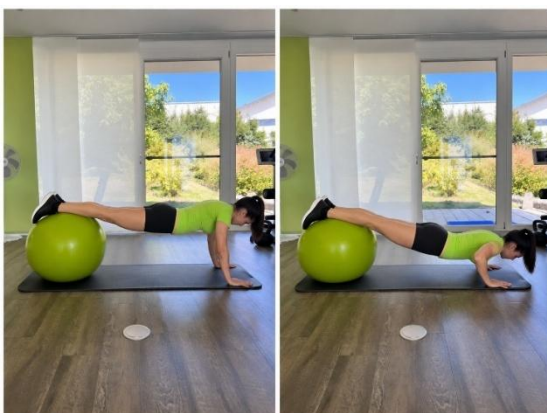
Beinheben in Bauchlage auf dem Gymnastikball

Ausführung: Den Bauch auf dem Gymnastikball ablegen und die Hände schulterbreit auf der Matte abstützen. Die Beine geschlossen und gestreckt halten. Anschließend beide Beine kontrolliert nach oben anheben, bis der Körper eine möglichst gerade Linie bildet. Kurz halten und die Beine langsam wieder in die Ausgangsposition absenken.



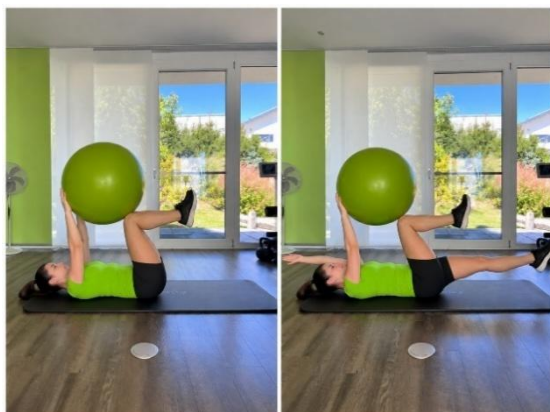
Beckenheben mit Pezziball

Ausführung: In Rückenlage die Unterschenkel bzw. Füße auf dem Pezziball ablegen und die Arme seitlich neben dem Körper positionieren. Bauch und Gesäß anspannen und das Becken kontrolliert anheben, die Knie anwinkeln und die Fersen zum Gesäß ziehen. Danach wieder die Ausgangsposition einnehmen, bis Oberkörper und Oberschenkel möglichst eine Linie bilden. Kurz halten und das Becken langsam wieder absenken.



Liegestütz mit Pezziball

Ausführung: Die Unterschenkel auf dem Pezziball ablegen und die Hände etwa schulterbreit auf dem Boden platzieren. Den Körper in einer stabilen Linie halten. Die Ellenbogen beugen und den Oberkörper kontrolliert Richtung Boden absenken. Anschließend wieder nach oben drücken. Während der gesamten Bewegung den Rumpf fest anspannen.



Dead Bug mit Pezziball

Ausführung: In Rückenlage den Pezziball mit Händen und angewinkelten Beinen stabilisieren. Bauch fest anspannen und gleichzeitig einen Arm nach hinten sowie das gegenüberliegende Bein nach vorne ausstrecken. Der Ball wird mit dem verbleibenden Arm und Bein stabil gehalten. Kontrolliert zurückkehren und anschließend die Seite wechseln.



Seitliche Rumpfstabilisation auf dem Pezziball

Ausführung: Seitlich mit der Hüfte bzw. dem Rumpf auf dem Pezziball liegen und mit einer Hand am Boden abstützen. Den Körper stabilisieren und anschließend das obere Bein seitlich anheben, während der obere Arm nach oben gestreckt wird. Kurz halten und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren. Danach die Seite wechseln.



Russian Twist mit Pezziball

Ausführung: Auf der Matte sitzen, den Oberkörper leicht nach hinten neigen und die Fersen auf dem Boden stehen lassen. Den Pezziball mit beiden Händen vor dem Körper halten. Bauch anspannen und den Oberkörper zusammen mit dem Ball kontrolliert von einer Seite zur anderen drehen. Das Becken dabei möglichst stabil halten.



Pilatesball

Satzanzahl: 2

WDH: 15-20

Pause: 30 sek.



Crunch mit Ball

Ausführung: In Rückenlage beide Beine angewinkelt anheben und den Ball vor der Brust halten. Schulterblätter vom Boden lösen und den Ball mit gestreckten Armen in Richtung Knie zur anderen Seite führen. Anschließend Oberkörper und Arme kontrolliert wieder zurückführen.



Einbeinstand mit Ballwurf

Ausführung: Auf einem Bein stehen und das andere Knie etwa auf Hüfthöhe anheben. Den Pilatesball vor dem Körper halten, anschließend kontrolliert nach oben werfen und wieder auffangen. Dabei den Oberkörper aufrecht und das Standbein stabil halten.



Ballübergabe in Bauchlage

Ausführung: In Bauchlage die Arme mit dem kleinen Ball nach vorne ausstrecken. Anschließend den Oberkörper leicht anheben, die Arme kontrolliert nach hinten führen und den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken greifen. Danach den Ball wieder nach vorne führen und die Bewegung kontrolliert wiederholen.



Kniebeuge mit Pilatesball

Ausführung: Hüft- bis schulterbreit stehen und den Ball mit gestreckten Armen vor dem Körper halten. Das Gesäß nach hinten und unten führen und die Knie beugen. Anschließend über die Füße wieder kontrolliert in den aufrechten Stand drücken.



Beinheben mit Pilatesball

Ausführung: In Rückenlage die Beine gestreckt halten und den Pilatesball zwischen den Füßen bzw. Unterschenkeln fixieren. Die Beine kontrolliert vom Boden bis nach oben anheben und die Arme zur Decke strecken. Anschließend langsam wieder absenken. Den unteren Rücken möglichst stabil auf der Matte halten.



Beckenheben mit Pilatesball

Ausführung: In Rückenlage die Beine gestreckt halten und den Pilatesball zwischen den Füßen halten. Bauch und Gesäß anspannen und die gestreckten Beine kontrolliert anheben, bis die Füße zur Decke zeigen. Kurz halten und langsam wieder absenken. Den Ball während der gesamten Bewegung leicht zusammendrücken.