

RÜCKENFIT – ÜBUNGEN



GREIF NACH DEN STERNEN

pro Seite 10x

Strecken Sie abwechselnd einen Arm neben den Kopf und strecken Sie ihn so weit wie möglich aus, um den gesamten Körper zu aktivieren

SEITENBEUGE

pro Seite 10x

Strecken Sie den Arm aus und beugen Sie ihn über den Kopf zur gegenüberliegenden Seite. Der Oberkörper beugt sich dabei mit

RUMPFDREHUNG + VORBEUGE

pro Seite 10x

Breite Kniebeuge, Oberkörper nach vorne beugen, Arme in U-Haltung, dann den gesamten Oberkörper und Kopf langsam nach rechts und links drehen. In der Mitte kurz Pause

DIAGONALDEHNUNG

pro Seite 10x

Ausgestreckten Arm diagonal an Fuß bringen, dabei die Beine gestreckt lassen. Den anderen Arm nach oben ausstrecken. Dynamisch die Arme wechseln

RÜCKENÖFFNUNG

10 Sekunden halten

Im Sitz nach vorne beugen, Hände berühren den Boden, Finger krabbeln weiter von den Füßen weg



Co-funded by
the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.