Vorher Muskulatur und Gelenke aufwärmen!!!

Rückenübungen mit oder ohne Hanteln

Ausgangsstellung der folgenden Übungen
Du legst dich mit dem Bauch auf eine Matte. Den Kopf hältst du in Verlängerung der Wirbelsäule gerade mit dem Blick auf die Matte.
Nun drückst du sanft die Beckenknochen auf die Matte, bzw. du schiebst die Hüfte und das Scharmbein vor.

1. Übung
Jetzt abduzierst du die Arme vom Körper und zwar auf der Schulterachse. Nun beugst du deine Unterarme.
Du hast einen 90 Grad Winkel in der Schulter und einen 90 Grad Winkel im Ellbogengelenk.
Daran denken, dass du die Hüfte auf der Matte behältst und dass dein Gesäß nun angespannt wird.
Leicht den Oberkörper anheben und die Arme mitführen, so dass du merkst wie sich deine Schulterblätter der Wirbelsäule nähern. Dabei sind jetzt die Muskeln deines oberen Rückens angespannt.
Bleibe mindestens 15 sec. in dieser Position und gehe dann wieder in die Ausgangsstellung zurück.
Wiederhole mindestens 5 Mal diese Übung mit bewusstem Muskeleinsatz, damit du ein Gefühl dafür bekommst, wie sich das anfühlt.

2. Übung
Genau wie die 1. Übung wobei deine Arme jetzt im Ellbogengelenk gestreckt(nicht durchgestreckt) sind.
Nun ist auch der Rückenstrecker angespannt.