Rückenübungen im Stehen

12 Übungen im Stehen mit Bildern. Etwa 8 Minuten.

Wakeout

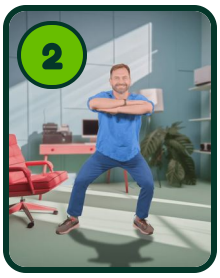
Steh auf rutschfestem Boden, mit Platz zum Armeschwingen. Knie locker, jede Bewegung langsam und klein. Hör auf, wenn etwas wehtut. Bei einer Rückenverletzung sprich vorher mit deinem Arzt.



Hin und her mit erhobenen Armen

Arme hoch, Ellbogen gebeugt. Oberkörper zu einer Seite neigen, dann zur anderen.

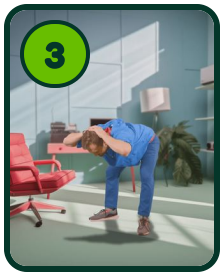
5 pro Seite



Seitneigen mit verschränkten Armen

Füße weit, Knie gebeugt, Arme verschränkt. Zur einen Seite neigen, dann zur anderen.

5 pro Seite



Verbeugen mit geradem Rücken

Hände hinter den Kopf. Mit geradem Rücken vorbeugen, dann aufrichten.

8 Mal langsam



Rudern

Füße weit, Knie gebeugt. Wie im Kanu paddeln, abwechselnd an beiden Hüften vorbei.

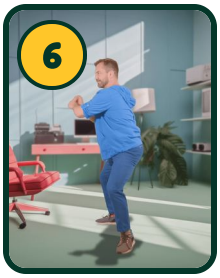
6 pro Seite



Golfschwünge

Hände tief vor dir zusammen. Über eine Schulter hochschwingen, dann über die andere.

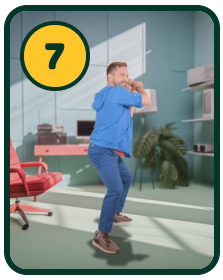
6 pro Seite



Baseball-Schwung links

Einen gedachten Schläger an einer Schulter halten. Hüfte drehen und durchschwingen.

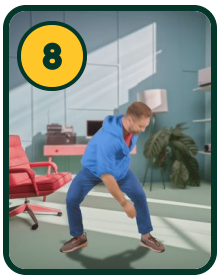
6 Schwünge



Baseball-Schwung rechts

Derselbe Schwung von der anderen Schulter. Beim Schwingen die Hüfte mitdrehen.

6 Schwünge



Diagonal die Zehen berühren

Füße weit, Arme hoch. Vorbeugen, eine Hand zum Fuß gegenüber führen. Wechseln.

4 pro Seite



Drehen und Boden berühren

Zu einer Seite drehen. Vorbeugen und den Boden berühren. Aufrichten, andere Seite.

4 Runden



Esel-Tritte

Knie gebeugt, vorbeugen, Arme verschränkt. Beine abwechselnd nach hinten kicken.

5 pro Bein



Superman-Verbeugungen

Arme gestreckt neben die Ohren. Mit geradem Rücken vorbeugen, dann aufrichten.

6 Mal langsam



Kreuzheben ohne Gewicht

Hände an den Beinen entlang Richtung Füße gleiten lassen, Knie locker. Aufrichten.

8 Mal langsam

Alle Übungen im Video:

wakeout.app/de/uebungen/unteren-ruecken-staerken-im-stehen

Dein Rückenprogramm in 8 Minuten

Alle 12 Übungen nacheinander. Pausen erlaubt.

Wenig Zeit? Die 5-Minuten-Version:

1. Hin und her mit erhobenen Armen
2. Seitneigen mit verschränkten Armen
3. Verbeugen mit geradem Rücken
4. Rudern
5. Golfschwünge
6. Baseball-Schwung links
7. Baseball-Schwung rechts
12. Kreuzheben ohne Gewicht