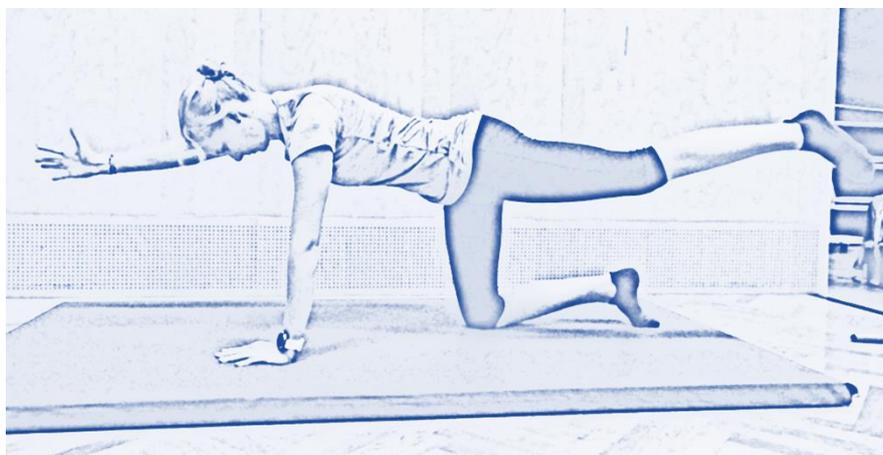


# Rückenfit

mit **Sophie Ehgartner**

*Physiotherapeutin & Fitness-Instruktor*



## Aufwärmen & Mobilisieren

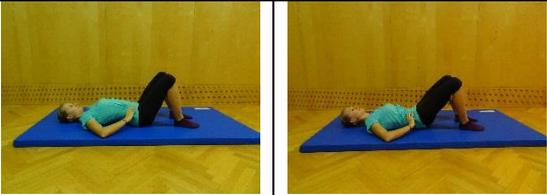
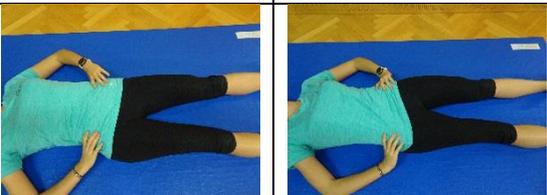
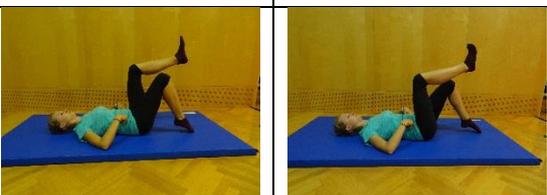
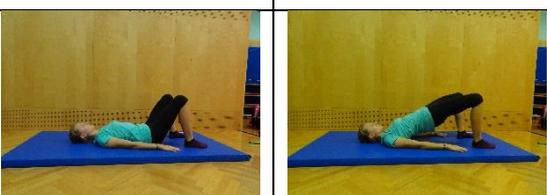
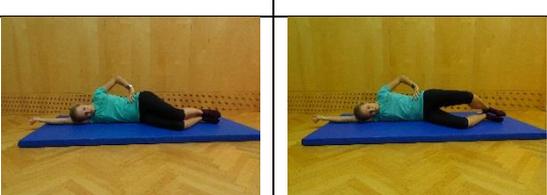
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grätsche, Arme seitlich</li> <li>• eine Hand zieht nach unten Richtung Boden</li> <li>• andere Hand zeigt zur Decke</li> <li>• Blick folgt der oberen Hand</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie beugen, gerader Rücken</li> <li>• Hände umfassen die Schienbeine</li> <li>• Knie strecken, runder Rücken</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bogenschütze</li> <li>• eine Hand zieht nach vorne Richtung „Zielscheibe“</li> <li>• anderen Ellbogen beugen und „Bogen spannen“</li> <li>• Blick folgt dem hinteren Ellbogen</li> </ul>
		<p><b>Vierfüßler als Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beugung-Streckung: Katzenbuckel – Pferderücken</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitneigung: Schulter und Hüfte annähern, Blick zu den Fersen</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation: ein Arm taucht unter dem anderen durch, anschließend Hand nach oben Richtung Decke, Blick folgt der Hand</li> </ul>

		<p><b>Achter</b></p> <p>Arme machen liegende Achter, Knie pendeln gegengleich, hohes Tempo; bis zu 100x</p>
		<p><b>Skorpion</b></p> <p>Bauchlage, abwechselnd ein Bein samt Becken abheben und über das andere Bein bewegen, Knie gebeugt</p>
		<p><b>Mobilisation der Brustwirbelsäule</b></p> <p>Bauchlage, Beine gegrätscht, Stab mit gestreckten Armen außen halten, abwechselnd einen Arm heben, das Becken bleibt auf der Matte liegen</p>
		<p><b>Wischübung</b></p> <p>Seitenlage, beide Beine gebeugt, obere Hand wischt über die untere Hand vor und zurück, Bewegung kommt nur aus der Schulter/Brustwirbelsäule</p>
		<p><b>Dynamische Drehdehnlagerung</b></p> <p>Seitenlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein gebeugt, untere Hand fixiert das obere Knie, Oberkörper in Richtung Rückenlage drehen und wieder retour</p>

**„Kleiner Sonnengruß“:** Fersensitz – Kniestand (E) – Kind (A) – Vierfüßler (E) – Dreieck (A) – Vierfüßler (E) – Fersensitz (A)

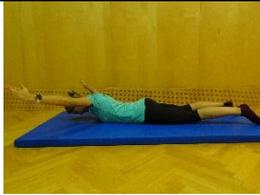
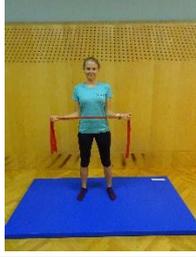


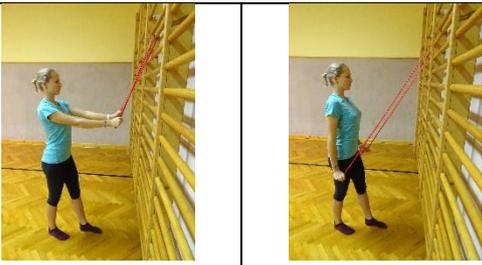
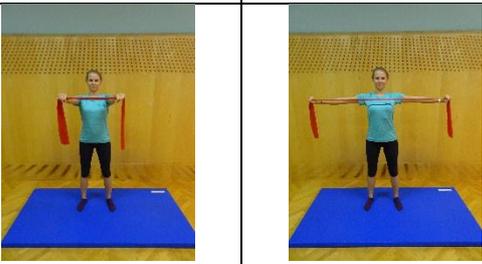
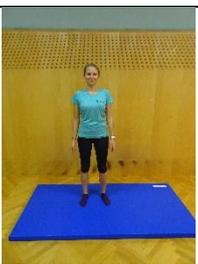
## Unterer Rücken

	<p><b>Knie pendeln (Rotation)</b></p> <p>Knie in ganz kleinen Bewegungen flott nach links und rechts pendeln</p>
	<p><b>Becken kippen (Beugung/Streckung)</b></p> <p>Becken vor (Hohlkreuz) und zurück kippen (Wirbelsäule an die Matte)</p>
	<p><b>Beine in die Länge schieben (Seitneigung)</b></p> <p>vom Becken aus die Beine abwechselnd so lang wie möglich machen</p>
	<p><b>Tiefenspannung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchnabel nach innen ziehen, tiefen Bauchmuskel anspannen</li> <li>• Trippelschritte, Sesselposition,...</li> <li>• abwechselnd zum Boden tippen</li> </ul>
	<p><b>Brücke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Becken zuerst zurückkippen</li> <li>• Hüfte strecken – Becken heben</li> <li>• Steigerung: abwechselnd ein Knie strecken; die Übung einbeinig durchführen; Fersen am Ball</li> </ul>
	<p><b>Muschelübung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitenlage, Knie sind leicht gebeugt</li> <li>• das obere Knie abheben</li> <li>• Steigerung: ganzes oberes Bein gebeugt oder gestreckt abheben</li> </ul>

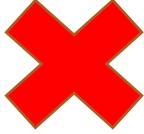
		<p><b>Knieheben im Vierfüßler</b></p> <p>Vierfüßlerposition einnehmen, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Knie ein paar Zentimeter vom Boden abheben und 5sec lang halten</p>
		<p><b>Diagonales Strecken im Vierfüßler</b></p> <p>Vierfüßlerposition einnehmen, im Wechsel Arm und Bein diagonal strecken, 3sec halten, dann Seitenwechsel, Becken soll gerade bleiben</p>
		<p><b>Unterarmstütz und Seitstütz</b></p> <p>Beginn: auf den Knien stützen Steigerung: auf den Füßen stützen Profi: Bewegungen dazu (Füße abheben, Bein seitlich heben, Becken hoch-tief)</p>
		<p><b>Dehnung im Vierer-Zeichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage, Beine aufgestellt</li> <li>• einen Knöchel auf den anderen Oberschenkel legen</li> <li>• diesen Oberschenkel herziehen</li> </ul>
		<p><b>Hüftbeugerdehnung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkniestand, gerader Rücken</li> <li>• Becken zurückkippen</li> <li>• vorderes Knie vorschieben</li> <li>• Oberkörper zum vorderen Bein drehen</li> </ul>
		<p><b>Sichellagerung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf eine Seite der Matte legen</li> <li>• ein Bein grätschen und das andere darüberlegen</li> <li>• eine Hand greift das andere Handgelenk</li> <li>• mit dem Oberkörper die Sichel formen</li> </ul>

## Oberer Rücken, Nacken

		<p><b>Schifflieger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchlage, Arme neben dem Körper</li> <li>• Schulterblätter zusammenziehen</li> <li>• Arme und Kopf abheben</li> <li>• mit der Ausatmung halten</li> </ul>
		<p><b>Schifflieger mit W &amp; V</b></p> <p>Steigerung zum normalen Schifflieger, Arme formen im Wechsel ein „W“ und ein „V“</p>
		<p><b>Aufrechte Haltung an der Wand</b></p> <p>Fußsohlen fest in den Boden drücken, Becken aufrichten, Medaille präsentieren, Schultern nach hinten-unten, langer Nacken, Hinterkopf sanft gegen die Wand drücken, ruhig weiteratmen</p>
		<p><b>Außenrotation mit Theraband</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handflächen zeigen nach oben</li> <li>• Ellbogen bleiben am Körper</li> <li>• Unterarme nach außen drehen</li> </ul>
		<p><b>Rudern mit Theraband</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theraband auf Brusthöhe</li> <li>• Ellbögen nach hinten ziehen</li> <li>• Unterarme parallel zum Boden</li> </ul>
		<p><b>Vornübergebeugtes Rudern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theraband überkreuzen</li> <li>• mit geradem Rücken nach vorne beugen</li> <li>• Ellbögen nach hinten ziehen</li> </ul>

		<p><b>„Stützmuster“ mit Theraband</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theraband höher montieren</li> <li>• mit gestreckten Armen von vorne-oben nach hinten-unten ziehen</li> <li>• „so als will man sich aufstützen“</li> </ul>
		<p><b>Theraband vorne auseinanderziehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theraband auf Schulterhöhe vor dem Körper straff halten</li> <li>• die Arme auseinander ziehen</li> </ul>
		<p><b>Brustmuskeldehnung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitenlage, Knie gebeugt aufeinander</li> <li>• den oberen Arm über 90° nach hinten oben führen</li> <li>• 2min/Seite halten</li> </ul>
		<p><b>Kindsposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Vierfüßler heraus nach hinten auf die Fersen setzen</li> <li>• Hände so weit wie möglich nach vorne legen</li> <li>• Stirn ablegen, 2min halten</li> </ul>
		<p><b>Diagonale Dehnung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der Kindsposition heraus einen Arm zurückziehen, am Unterarm ablegen</li> <li>• die andere Hand greift diagonal</li> <li>• 1min/Seite halten, dann wechseln</li> </ul>
		<p><b>Progressive Muskelrelaxation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beide Schultern so stark wie möglich zu den Ohren ziehen</li> <li>• 5sec halten</li> <li>• ausatmen und sanft lösen</li> </ul>

## Richtiges Heben

		<b>Heben mit geradem Rücken</b>  Knie leicht beugen, Rückenmuskeln anspannen und die Hüfte beugen – Gesäß nach hinten schieben, Zug auf der Oberschenkelrückseite ist gewünscht
		<b>So nicht!</b>  Knie fast gestreckt, keine Spannung im Rücken, runder Rücken



**Ich wünsche dir viel Spaß mit diesem Übungsprogramm!**  
**Bei Fragen oder Anliegen kannst du dich jederzeit bei mir melden:**

**Sophie Ehgartner**  
Dorf 52  
3343 Hollenstein an der Ybbs  
  
0664/3630785  
sophie.ehgartner@topsport.at

Das *Leben* besteht  
in der *Bewegung.*  
Aristoteles