

Aktivwoche in Bad Dürkheim



Übungen für die Rückenmuskulatur

DER Club

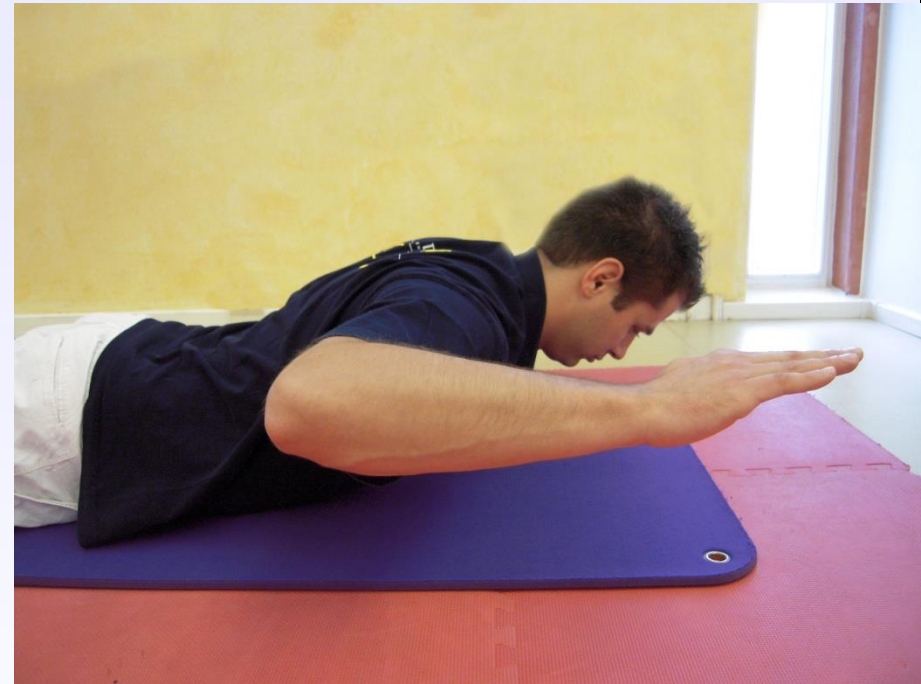
Bad Dürkheim
Schwarzwald



Wo täglich
neue Kräfte wachsen.



Obere und untere Rückenmuskulatur I



Bauchlage, bei beiden Beinen die Zehenspitzen aufstellen und die Knie strecken
Kopf schwebt über dem Boden
beide Arme schweben über dem Boden in U-Haltung
Arme in dieser Position Richtung Decke bewegen

Obere und untere Rückenmuskulatur II



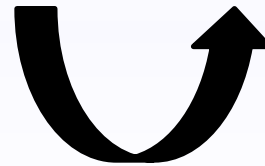
Bauchlage auf dem Pezziball
Arme über den Kopf strecken
in dieser Position den Oberkörper vom Ball wegbewegen

Obere und untere Rückenmuskulatur III



Bauchlage, bei beiden Beinen die Zehenspitzen aufstellen und die Knie strecken
Kopf schwebt über dem Boden
Arme über den Kopf strecken
von dort die Ellenbogen nach hinten, unten anbeugen

Obere und untere Rückenmuskulatur IV



Vierfüßlerstand

einen Arm und das gegenüberliegende Bein wegstrecken
Arm und Bein gleichzeitig anbeugen, am Bauchnabel zusammenkommen

Rückenmuskulatur und äußere Oberschenkelmuskulatur



Rückenlage, beide Beine anstellen und das Gesäß anheben
ein Bein strecken, zur Seite
abspreizen und halten

Rückenmuskulatur und äußere Oberschenkelmuskulatur II



Rückenlage, Beine auf den Pezziball legen und die Knie strecken
ein Bein seitlich abspreizen und halten
Bauch anspannen