



fitissimo workout

Teil 2 - Rückenmuskulatur

Im fitissimo Workout zeigen unsere Trainer aus dem Bereich Fitness & Gesundheit regelmäßig diverse Fitnessübungen, Trainingspläne und Ernährungstipps auf, die die Fitness steigern und die Gesundheit verbessern.

Trainerin Christine zeigt in dieser Ausgabe drei Übungen, mit denen du deine Rückenmuskulatur kräftigst. Rückenprobleme sind eine echte Volkskrankheit. Kein Wunder, denn die meisten von uns sitzen den ganzen Tag im Büro, andere stehen im Job lange auf der Stelle - beides ist ungesund für den Rücken. Deswegen ist es wichtig mit regelmäßigen Übungen den Rücken zu stärken und fit zu halten. Leg am besten sofort los!



Trainerin: Christine

Christine ist unser „Allround-Talent“: Ob Zumba, Yoga oder Core Training, sie ist hervorragend ausgebildet und gestaltet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Ihr trifft sie dienstags vormittags und donnerstags abends in ihren Kursen im fitissimo an.

Übung: Kraulen



Schwierigkeitsgrad:

niedrig

Zielmuskeln:

Oberflächliche und tiefe Rückenmuskulatur (Mm. Rhomboideen, M. erector spinae)

Unterstützende Muskeln:

Trizeps (M. trapezius), Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

Erklärung:

Ausgangsposition ist in Bauchlage mit angespannter Gesäßmuskulatur. Führe nun die Arme wechselseitig dicht am Körper entlang über den Boden nach hinten und wieder nach vorne (Kraul-Bewegung). Der Oberkörper bleibt flach liegen und der Blick ist hierbei zur Matte nach unten gerichtet. Solltest du dich z. B. aufgrund einer Schwangerschaft nicht auf den Bauch legen können, kannst du die Kraul-Bewegung im Kniestand durchführen.



Übung: Oberkörper heben

Schwierigkeitsgrad:

mittel

Zielmuskeln:

Rückenstrecker (M. erector spinae)
Gesäßmuskulatur (M. gutaeus maximus)

Erklärung:

Für diese Übung benötigst du einen Pezzi-Ball. Mit den Füßen stützt du dich ab, die Hände hältst du seitlich an den Kopf. Spanne die Gesäßmuskulatur an und ziehe den Bauchnabe leicht nach innen. Achte nun darauf die Schulterblätter nach hinten unten zu ziehen und hebe den Oberkörper so weit wie möglich nach oben. Diese Übung trainiert nicht nur die Rücken- und Gesäßmuskulatur, sondern auch die Koordination und Balance.

Schwierigkeitsgrad:

mittel (ohne Ball), hoch (mit Ball)

Zielmuskeln:

Rückenstrecker (M. erector spinae)
Gesäßmuskulatur (M. gutaeus maximus)

Erklärung:

In der Position Vierfüßlerstand sind die Hände unter den Schultern und die Knie etwa schulterbreit geöffnet unter der Hüfte. Du beugst die Ellbogen ein wenig und ziehst den Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule. Nun streckst du das linke Bein nach hinten und den rechten Arm nach vorne aus. Der Blick bleibt zum Boden gerichtet. Anschließend die Seite wechseln.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kannst du einen Redondo-Ball unter das Knie legen. So wird zusätzlich zur Rückenmuskulatur die Stabilisierungsfähigkeit gefordert.

Übung: Diagonaler Vierfüßlerstand



Du hast Fragen zu Christines Workout oder möchtest mehr Übungen kennenlernen? Kein Problem, dann komm zu einem kostenfreien Probetraining vorbei. So kannst du in ihre Kurse „schnuppern“ oder sie direkt nach den Trainingsstunden ansprechen.

Komm einfach zu diesen Zeiten im fitissimo vorbei:

Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	Zumba
	10:00 – 11:00 Uhr	Yoga
Donnerstag	19:30 – 20:30 Uhr	Zumba
	20:30 – 21:30 Uhr	Core Training

Zusätzlich bietet Christine an einem Sonntag im Monat ein wechselndes Fitnessprogramm an. Termine und Themenschwerpunkte bitte direkt im fitissimo erfragen.

