

Name: KUVB

Date: 10/07/2022 05:52 PM

Program: Rückenprävention Workout



1 Kniebeuge

16

Resistance: Hüftbreiter Stand

Exercise Note:

Langsam und kontrolliert ausführen



2 Kniebeuge Spezial

16 Repetitions

Exercise Note:

Füße Schulterbreit und parallel zueinander. Die Außenseite der Füße belasten und die Zehen einkrallen. Die Knie beugen und möglichst weit nach hinten setzen ohne dabei die Fussposition zu verändern. Achtung: Die Ferse bleibt auf dem Boden. Kurze Pause und wieder in die Ausgangsposition zurück.



3 Kniebeuge Ausfallschritt

8 Repetitions

Resistance: rechts

Exercise Note:

Einen großen Schritt nach hinten machen, den Oberkörper aufrecht und beide Beine abwinkeln. Bei Problemen mit den Knien, einen Tiefenbegrenzer (Balnce Pad etc.) einsetzen.



4 Kniebeuge Ausfallschritt

8 Repetitions

Resistance: links

Exercise Note:

Einen großen Schritt nach hinten machen, den Oberkörper aufrecht und beide Beine abwinkeln. Bei Problemen mit den Knien, einen Tiefenbegrenzer (Balnce Pad etc.) einsetzen.

Name: KUVB

Date: 10/07/2022 05:52 PM

Program: Rückenprävention Workout



5 Kniebeuge Ausfallschritt

8 Repetitions

Resistance: Links und Rechts abw...

Exercise Note:

Einen großen Schritt nach hinten machen, den Oberkörper aufrecht und beide Beine abwinkeln. Bei Problemen mit den Knien, einen Tiefenbegrenzer (Balance Pad etc.) einsetzen.



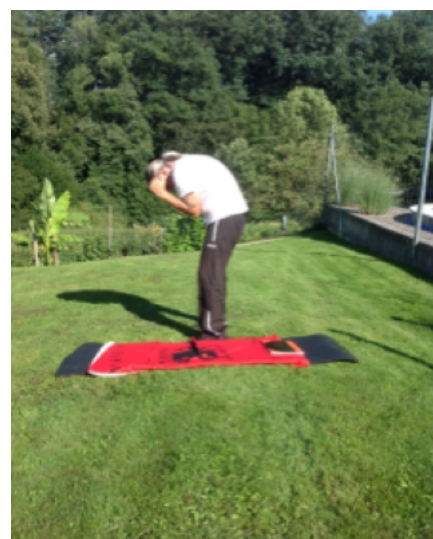
6 WBS einrollen

8

Resistance: Hände auf die Knie

Exercise Note:

Breiter Kniestand, Hände auf die Knie und WBS einrollen und ausrollen



7 WBS einrollen

8

Resistance: Hände an die Schläfen

Exercise Note:

Breiter Kniestand, Hände an die Schläfen und WBS einrollen und ausrollen



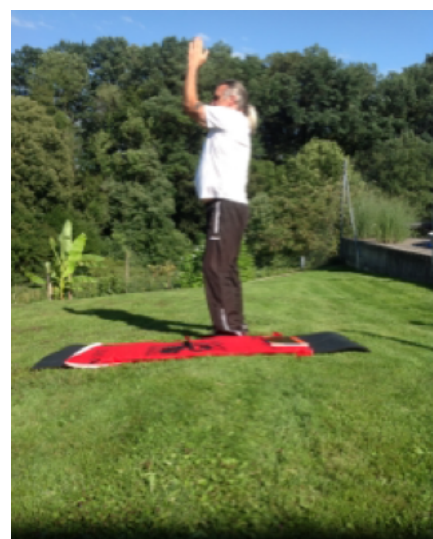
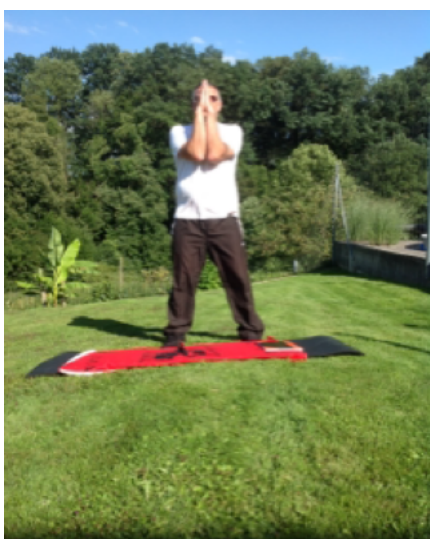
8 WBS einrollen

8

Resistance: Hände zu einem Fenster

Exercise Note:

Breiter Kniestand, Hände zu einem Fenster, Oberarme an den Ohren und nach links und rechts durch das Fenster schauen



9 Beten im Stand

8

Resistance: Hände zum Gebet Falten

Exercise Note:

Aufrechter Stand, die Hände vor dem Körper Falten, Ellenbogen zusammen und nach oben bewegen.

Name: KUVB
Date: 10/07/2022 05:52 PM
Program: Rückenprävention Workout



10 Beckenheben

16 Repetitions

Exercise Note:

Auf den Rücken legen, Bauchnabel zur WBS ziehen und das Becken anheben



11 Becken heben mit Beinstreckung

8 Repetitions

Resistance: rechts

Exercise Note:

Auf den Rücken legen, Bauchnabel zur WBS ziehen und das Becken heben, dabei das rechte Bein strecken



12 Becken heben mit Beinstreckung

8 Repetitions

Resistance: Links

Exercise Note:

Auf den Rücken legen, Bauchnabel zur WBS ziehen und das Becken heben, dabei das linke Bein strecken



Name: KUVB
Date: 10/07/2022 05:52 PM
Program: Rückenprävention Workout



13 Beckenheben

16 Repetitions

Exercise Note:

Auf den Rücken legen, Bauchnabel zur WBS ziehen und das Becken anheben



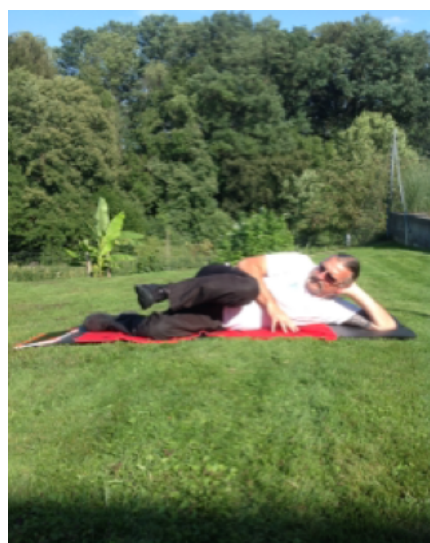
14 Hüftabduktion in Seitenlage

8 Repetitions

Resistance: rechts

Exercise Note:

Seitenlage rechts, das untere Bein angewinkelt, das obere Bein ist ausgestreckt und der Fuß angezogen. Nun das Obere Bein auf und ab bewegen.



15 Bein anziehen in Seitenlage

8

Resistance: rechts

Exercise Note:

In Seitenlage unteres Bein angewinkelt, das obere gestreckt. Nun das obere Bein anwinkeln bis zur Brust und wieder strecken



16 Bein abgewinkelt heben in Seitenlage

8

Resistance: rechts

Exercise Note:

In Seitenlage beide Beine anwinkeln 90 Grad, nun das obere Bein anheben (pinkelnder Hund)



17 Bein vorn gestreckt in Seitenlage

8

Resistance: rechts

Exercise Note:

In Seitenlage das untere Bein anwinkeln und das obere Bein gestreckt nach vorne. Fuß angezogen. Bewegung auf und ab



18

Hüftadduktion in
Seitenlage

8 Repetitions

Resistance: rechts

Exercise Note:

In Seitenlage das obere Bein anwinkeln, das untere Bein strecken und den Fuß anziehen. Nun das untere Bein nach oben bewegen

19

Dann alles Links

8



20

Piriformis
Vierfüßlerstand g...

8

Resistance: rechts

Exercise Note:

Im Vierfüßlerstand das rechte Bein nach hinten strecken, Fuß anziehen und auf und ab bewegen



21

Piriformis Vierfüßler
anziehen und stre...

8

Resistance: rechts

Exercise Note:

Im Vierfüßlerstand das rechte Gestreckte Bein anziehen und wieder strecken.



22

Piriformis Vierfüßler
pinkelnder Hund

8

Resistance: rechts

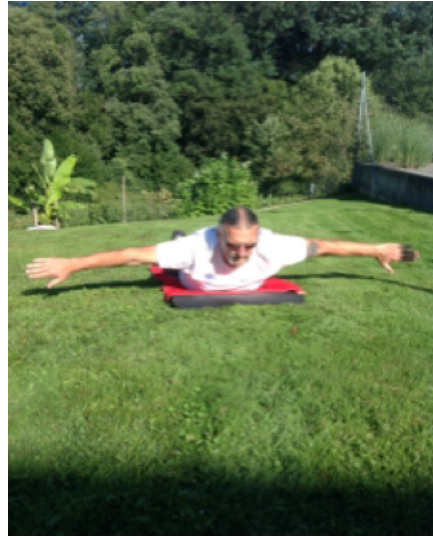
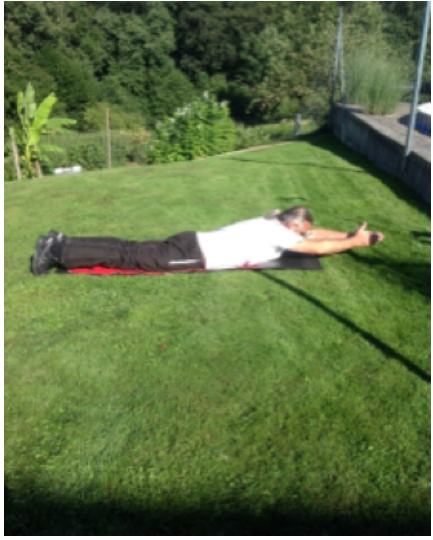
Exercise Note:

Im Vierfüßlerstand das rechte angewinkelte Bein heben und senken (pinkelnder Hund)

Name: KUVB

Date: 10/07/2022 05:52 PM

Program: Rückenprävention Workout



23

Brustschwimmen Bauchlage

8 Repetitions

Exercise Note:

In Bauchlage, Körper strecken und anspannen. Arme nach vorne ausstrecken, Oberkörper abheben und Brust schwimmen



24

Kraulschwimmen Bauchlage

8 Repetitions

Exercise Note:

In Bauchlage, Körper strecken und anspannen. Arme nach vorne ausstrecken, Oberkörper abheben und Kraul schwimmen



25

U zum A Bauchlage

8 Repetitions

Exercise Note:

In Bauchlage, Körper strecken und anspannen. Arme seitlich zu einem U Formen. Oberkörper abheben und mit den Armen ein A bilden.



26

Fliegen in Bauchlage

8

Exercise Note:

In Bauchlage, Körper strecken und anspannen. Arme seitlich ausstrecken, Oberkörper abheben und fliegen.

27

Unterarmstütz

8 Repetitions



Exercise Note:

Körper anspannen, Bauchnabel zur WBS ziehen.
Varianten:
Vor und zurück Wippen
Ein Bein anheben

Name: KUVB
Date: 10/07/2022 05:52 PM
Program: Rückenprävention Workout

28

Seitstütz



8 Repetitions

Resistance: rechts

Exercise Note:

Ganzen Körper anspannen, Bauchnabel zur WBS ziehen.
Varianten:
Oberes Bein anheben
Mit der Hüfte Auf und ab Wippen.

29

Seitstütz



8 Repetitions

Resistance: links

Exercise Note:

Ganzen Körper anspannen, Bauchnabel zur WBS ziehen.
Varianten:
Oberes Bein anheben
Mit der Hüfte Auf und ab Wippen.

30

Unter Bauch heben Rückenlage



8 Repetitions

Exercise Note:

In Rückenlage die Beine möglichst gestreckt nach oben.
Dann den Po anheben.

Powered by

