



# 500 ÜBUNGEN

EFFIZIENTE ÜBUNGEN BRINGEN ERSTE ERFOLGE. HIER BEKOMMEN SIE IHR TRAINING AUF DEN LEIB GESCHNEIDERT.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



**Bring Dich in Bestform.**

## Rückengesundheit - Starker Rücken

### Grundsätzliches:

1. Für diese Übungen mit dem eigenen Körpergewicht solltest du leicht erwärmt sein.
2. Achte dabei ganz besonders auf eine langsame, kontrollierte und geführte Bewegungsausführung.
3. Bei allen Übungen auf die regelmäßige Atmung achten.
4. Konzentriere dich auf den Muskel, den du trainierst. Fühle, wie er sich zusammenzieht und nachlässt.
5. Wenn du merkst, dass du Ausweichbewegungen machst, dann reduziere das Gewicht oder die Schwierigkeit. Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer vor der Intensitäts- oder Umfangssteigerung!
6. Halte deinen Oberkörper immer unter Spannung. Spanne auch deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur an. Richte die Wirbelsäule bei allen Übungen mit den 4 Funktionskreisen auf!
7. Halte dich an die Intensitäts- und Wiederholungsvorgaben. Sollte eine Übung, zu leicht oder zu schwer sein oder du Probleme mit der Ausführung oder Schmerzen haben, dann kontaktiere sofort deinen Trainer.



### Übung 1: Kniebeugen

Stell dich in den hüftbreiten Stand, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Langsam das Gesäß absenken, Knie beugen und darauf achten, dass die Fußspitzen nicht vor die Fußspitzen schieben, Gewicht eher auf den Versen. Damit trainierst du die komplette Bein- und Gesäßmuskulatur. (3 x 15 Wh.)

### Übung 2: Unterarmstütz

In Bauchlage in den Unterarmstütz, so dass der Rücken möglichst gerade mit dem Gesäß und den Beinen eine Linie bildet. Dabei Beckenboden anspannen und Bauchnabel einziehen (Pilates Powerhouse). Langsam laut bis 20 zählen, dadurch ist gewährleistet, dass du gleichmäßig atmest. Hiermit trainierst du deine gesamte Rumpf, Bauch und Haltemuskulatur in Streckung. (3 x 20 Sek.)



### Übung 3: Seitstütz

Im Seitstütz mit angewinkelten Knien langsam die Hüfte absenken und wieder strecken. Darauf achten, dass Kopf, Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Damit trainierst du deine seitliche Bauchmuskulatur.

### Übung 4: Brücke

In Rückenlage, langsam die Hüfte und das Gesäß anheben, so dass Rumpf und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Schultern und Kopf bleiben entspannt liegen. Die Füße sind entweder auf dem Boden etwa hüftbreit angestellt, oder auf dem Pezziball gelegt. Im Wechsel ein Bein vom Boden oder Pezziball abheben und dabei die Hüftachse stabil und gerade halten. Als Variante kannst du auch das Gesäß langsam dynamisch absenken und die Hüfte wieder strecken. Hiermit trainierst du deine Gesäß- und untere Rückenmuskulatur. (3 x 20 Sek.)



### Übung 5: Rückenstrecker

Aus dem Vierfüßler heraus diagonal langsam rechtes (linkes) Bein und linken (rechten) Arm strecken und wieder unter dem Körper Knie und Ellenbogen zusammenführen. Damit trainierst du deine Rückenmuskulatur, Bein- und Armmuskulatur sowie die Koordination. (3 x 10 Wh.)



### Übung 6: Liegestütze

Aus dem Armstütz langsam die Arme beugen, bis die Nase kurz vor der Unterlage ist. Hände relativ breit auseinander, Füße etwa hüftbreit auseinander. Hiermit trainierst du den Trizeps, Rumpf- sowie die Brustmuskulatur. (3 x 5-10 Wh.)



Es handelt sich hier um Grundübungen, die von einem gesunden Menschen problemlos ausgeführt werden können. Solltest du eine körperliche Vorschädigung aufweisen, krank oder körperlich nicht auf der Höhe sein bzw. du dich bezüglich deines Gesundheitszustandes im Zweifel befinden, so solltest du vor der Ausführung der Übungen einen Arzt sprechen. Die Informationen sind sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



# 500 ÜBUNGEN

EFFIZIENTE ÜBUNGEN BRINGEN ERSTE ERFOLGE. HIER BEKOMMEN SIE IHR TRAINING AUF DEN LEIB GESCHNEIDERT.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



**Bring Dich in Bestform.**

## Rückengesundheit – Flexibler Rücken

### Grundsätzliches:

1. Achte dabei ganz besonders auf eine langsame, kontrollierte und geführte Bewegungsausführung.
2. Bei allen Übungen auf die regelmäßige Atmung achten.
3. Konzentriere dich auf den Muskel, den du dehnst. Fühle, wie er sich auseinanderdehnt und nachlässt.
4. Halte deinen Oberkörper immer unter Spannung. Spanne auch deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur an. Richte die Wirbelsäule bei allen Übungen mit den 4 Funktionskreisen auf!



### Übung 7: Quadrizepsdehnung

In der Seitlage, das untere Bein in Hüfte und Knie 90° angewinkelt, um während der Übung nicht ins Hohlkreuz zu rutschen. Oberes Bein am Sprunggelenk umfassen und langsam zum Gesäß ziehen. Dabei darauf achten, dass der Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden und das Knie nicht nach oben hin ausweicht! In der Dehnung dann leichten Druck (versuchen das Bein wieder zu strecken) gegen die Hand aufbauen (Power in Extension). Hierbei dehnt und entspannt du deinen Quadrizepsmuskel.



### Übung 8: Piriformisdehnung

In Rückenlage ein Bein anstellen und das andere Sprunggelenk aufs Knie des angestellten Beines legen. Angestelltes Bein mit beiden Händen unterhalb der Kniekehle umfassen und zu dir Richtung Rumpf ziehen. Dabei kannst du mit dem Ellenbogen noch leichten Druck nach außen auf das gedehnte Bein ausüben, um den Dehnungsreiz zu verstärken. Hiermit dehnt du deine Oberschenkel- und Gesäßaußenseite.



### Übung 9: Ischiodehnung

In Rückenlage winkelst du ein Bein an und greifst es unterhalb der Kniekehle mit beiden Händen. Jetzt ziehst du den Oberschenkel soweit es geht zu dir Richtung Brust. In dieser Position langsam Zehenspitzen Richtung Knie ziehen und versuchen das nach oben angewinkelte Bein so gut es geht zu strecken, ohne jedoch den Oberschenkel vom Brustkorb zu entfernen. Das andere Bein sollte während der gesamten Übung am

Boden ruhen. Diese Übung verbessert oft auch Ischiasprobleme.



### Übung 10: Hüftdehnung

Aus dem Ausfallschritt im Kniestand schiebst du langsam deine Hüfte nach vorne. Der vordere Fuß ist weit vor dem Knie (Kniewinkel >90°). Stütze dich mit beiden Händen auf dem vorderen Oberschenkel ab und richte deinen Oberkörper auf. Hiermit dehnt du deinen Hüftbeuger, der wenn verspannt häufig LWS-Rückenschmerzen verursacht.



### Übung 11: Ganzkörperrotation

In Rückenlage drehst du dich als erstes auf die Seite. Jetzt beugst du das obere Bein vor dich in Hüfte und Knie 90° angewinkelt und legst das Knie auf den Boden oder eine kleine Unterlage. Nun streckst du gleichseitigen Arm aus und lässt ihn zu gegenüberliegenden Seiten nach außen fallen, sodass dein Oberkörper mitrotiert. Du wirst ein Dehnungsgefühl im Gesäß, im unteren Rücken, in der Brustmuskulatur und in der schrägen Bauchmuskulatur spüren. Wenn es kleine Knackgeräusche geben sollte bleib entspannt, das ist normal. Du hast einfach ein paar Blockierungen gelöst.



### Übung 12: Der fünfte Tibeter®

Die Übung beginnt in der Bauchlage. Die Stirn berührt den Boden. Deine Zehenspitzen sind aufgestellt, die Hände rechts und links auf die Handflächen gestützt, unterhalb der Schultergelenke. Während du langsam ausatmest hebst du Kopf, Schultern, Rumpf, Ober- und Unterschenkel vom Boden. Du bildest mit deinem Körper einen schönen Bogen nach oben, stehst dann auf deinen Handflächen der gestreckten Arme und auf den Zehenspitzen. Mit der Einatmung hebst du das Gesäß zum Himmel. Die Fersen ziehst du in Richtung Boden, dein Kinn in Richtung Brustbein. Einatmen – hochkommen, Ausatmen – zurück in Ausgangsstellung

Es handelt sich hier um Grundübungen, die von einem gesunden Menschen problemlos ausgeführt werden können. Solltest du eine körperliche Vorschädigung aufweisen, krank oder körperlich nicht auf der Höhe sein bzw. du dich bezüglich deines Gesundheitszustandes im Zweifel befinden, so solltest du vor der Ausführung der Übungen einen Arzt sprechen. Die Informationen sind sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.