

#### Suitcase Crunch mit Theraband

*Ausgangsstellung:* Rückenlage; das Theraband ist um beide Fußsohlen gespannt; je ein Ende des Bandes wird in einer Hand gehalten



*Durchführung:* Gleichzeitig werden die Arme und Beine vollständig ausgestreckt und wieder zusammengeführt.



*Beachte:* Der untere Rücken sollte den Boden berühren. Dazu wird die Hüfte nach hinten gekippt und der Bauchnabel eingezogen. Der Atmen sollte jedoch nicht angehalten werden.

### Roll in's

*Ausgangsstellung:* Rückenlage mit angewinkelten Beinen und hochgezogenen Zehenspitzen; das Theraband ist um die Schienbeine gestülpt und wird mit den Händen am Boden rechts und links vom Gesäß fixiert



*Durchführung:* Die Beine werden mit gleichbleibendem Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel angehoben und wieder Richtung Boden geführt.



*Beachte:* Der untere Rücken sollte den Boden berühren. Dazu wird die Hüfte nach hinten gekippt und der Bauchnabel eingezogen. Der Atmen sollte jedoch nicht angehalten werden.

### Russian Twist mit Theraband

*Ausgangsstellung:* leicht nach hinten geneigter Sitz mit angewinkelten Beinen; die Fersen stehen auf dem Boden; das doppelt gefaltene Theraband wird zwischen beiden Händen gespannt



*Durchführung:* Der Oberkörper wird abwechselnd von rechts nach links rotiert.



*Beachte:* Der Rücken sollte gerade sein.

### BWS-Mobilisation

*Ausgangsstellung:* aufrechte Sitzposition mit leicht angewinkelten Beinen; das Theraband ist unter den Achseln fixiert; jeweils ein Ende des Bandes wird in der Hand gehalten



*Durchführung:* Während das Band durch Ausstrecken der Arme gespannt wird, wird der Rücken gekrümmt.



### Butterfly Reverse mit Theraband

*Ausgangsstellung:* aufrechter Sitz mit gestreckten Beinen; das Band wird an den Fußsohlen fixiert und verläuft überkreuzt mit jeweils einem Ende zu den Händen; die Arme sind fast komplett gestreckt



*Durchführung:* Die Ellenbogen werden gebeugt, sodass die Schulterblätter zusammengeführt werden und das Theraband mehr Spannung erfährt.



*Beachte:* Die Schultern sollten tief gehalten werden. Die Unter- und Oberarme sollten parallel zum Boden geführt werden.

## Rücken-Fit-Kurs

### Rumpfrotation mit Theraband

*Ausgangsposition:* aufrechter Sitz mit ausgestreckten Beinen; Theraband ist um den linken Fuß gespannt und wird an beiden Enden in der rechten Hand gehalten



*Durchführung:* Das Band wird diagonal nach rechts hinten geführt, indem der Rumpf nach rechts rotiert sowie der Ellenbogen des rechten Armes nach hinten geführt wird. Nach beliebiger Wiederholungszahl wird die Seite gewechselt.





### Knee to Elbow mit Redondo-Ball

*Ausgangsposition:* neutraler Vierfüßlerstand mit einem Redondo-Ball unterhalb des linken Knies; Handgelenke befinden sich unterhalb der Schultern; Knie befinden sich möglichst unterhalb des Hüftgelenks



## Rücken-Fit-Kurs

*Durchführung:* Der linke Arm und das rechte Bein werden gleichzeitig nach vorne bzw.

hinten ausgestreckt. Dabei sollte die Balance gehalten werden. Anschließend werden der linke Arm sowie das rechte Bein gebeugt, sodass sich der linke Ellbogen und das rechte Knie berühren können. Nach beliebiger Wiederholungszahl wird die Seite gewechselt.



*Beachte:* Der ausgestreckte Arm und das Bein sollten gemeinsam mit dem Rücken eine zum Boden parallele Linie bilden.



### Situps mit Ball

*Ausgangsposition:* Rückenlage mit angewinkelten Beinen; die Hände werden über dem Kopf in Verlängerung des Oberkörpers ausgestreckt; Ball befindet sich zwischen beiden Händen



*Durchführung:* Der Ball wird mit gestreckten Armen nach vorne zu den Beinen geführt. In leicht schräger Sitzposition wird der Ball schließlich durch die Beine gefädelt. Danach wird erneut die liegende Position eingenommen.



*Beachte:* In liegender Position sollte der Rücken – insbesondere der untere Teil – stets den Boden berühren.

### Rückenstrecker mit Mini-/Rubberband

*Ausgangsposition:* leicht nach vorne gebeugter Stand mit geradem Rücken; Miniband mit dem rechten Fuß am Boden festgeklemmt; die rechte Hand greift das Miniband, die linke Hand ist an der linken Hüfte fixiert



*Durchführung:* Das Miniband wird gespannt, indem der Rücken in eine aufrechte Position gebracht wird. Beide Knie sollten sich berühren.



*Beachte:* Die Schulter des Armes mit dem Miniband bewegt sich nicht mit. Die Bewegung kommt lediglich aus der Hüfte unter Aktivierung des Rückens.

### Latzug im Stand mit Mini-/Rubberband

*Ausgangsstellung:* aufrechter, hüftbreiter Stand; Arme sind über dem Kopf ausgestreckt; zwischen den Handgelenken ist ein Miniband gespannt



## Rücken-Fit-Kurs

*Durchführung:* Das Miniband wird unter Spannung hinter dem Kopf zum Nacken geführt.

Dabei wird etwas mehr Spannung auf das Band aufgebaut.



### Leg Raises

*Ausgangsstellung:* Rückenlage mit ausgestreckten Beinen; Hände liegen durch das Gesäß fixiert am Boden; Miniband zwischen beiden Fußgelenken gespannt



*Durchführung:* Die Beine werden in gestrecktem Zustand angehoben und wieder gesenkt.



*Beachte:* Der untere Rücken sollte den Boden berühren. Dazu wird die Hüfte nach hinten gekippt und der Bauchnabel eingezogen. Der Atmen sollte jedoch nicht angehalten werden.

### Mobilisationsübungen

#### BWS-Mobilisierung und Brustöffnung

*Durchführung:* Im aufrechten Stand werden die Hände vor dem Körper verschränkt. Der Kopf wandert zur Brust. Die Schulterblätter werden auseinandergezogen, indem die Arme nach vorne gestreckt werden. Anschließend werden die Arme hinter dem Rücken verschränkt, sodass die Brust und die Schulter gedehnt werden. Der Kopf kann dabei in den Nacken gelegt werden.



### Rumpfrotation im Sitzen zur Mobilisierung der Wirbelsäule

*Durchführung:* Das rechte Bein ist gestreckt. Das linke Bein über das rechte in angewinkeltem Zustand positioniert. Der linke Arm bringt den Oberkörper in Rotation nach rechts, indem der Ellenbogen dieses Armes gegen das Knie des linken Beines gedrückt wird. Die rechte Hand stützt den Körper hinter dem Rücken am Boden. Der Blick wandert in Richtung der rechten Hand.



Nach ein paar Sekunden wird die Seite gewechselt.



### Happy Baby Pose zur Dehnung der Gesäßmuskulatur und unteren Rückens

*Durchführung:* Es wird die Rückenlage eingenommen und beide Knie angewinkelt. Beide Hände umgreifen die Beine von außen an den Knien und üben Druck auf die Beine auf, sodass diese an den Oberkörper ehrangezogen werden. Der Kopf darf auf dem Boden abgelegt werden.





## Rücken-Fit-Kurs

### Rumpfrotation im Liegen

*Durchführung:* In Rückenlage wird das linke Bein ausgestreckt, während das rechte über das linke Bein so gelegt wird, dass der Fuß des rechten Beines in der Kniekehle des linken liegt. Das rechte Knie strebt Richtung Boden. Zur Unterstützung fixiert die linke Hand das rechte Knie und gibt darauf leicht Druck. Der rechte Arm wird nach rechts ausgestreckt und auf den Boden gelegt. Dabei sollten beide Schultern stets mit dem Boden in Berührung sein. Der Blick folgt der rechten Hand.

