

### 9.2.3 Kräftigung der Rückenmuskulatur in Bauchlage

Diese liegende Rückenübung trainiert die gesamte Rückenmuskulatur, insbesondere die Schultermuskulatur und den breiten Rückenmuskel. Führe beide Varianten durch. Beginne mit wenigen Wiederholungen, merke dir deine individuellen Übungseinheiten und steigere dich mit der Zeit.

#### WEITERE **INFOS**



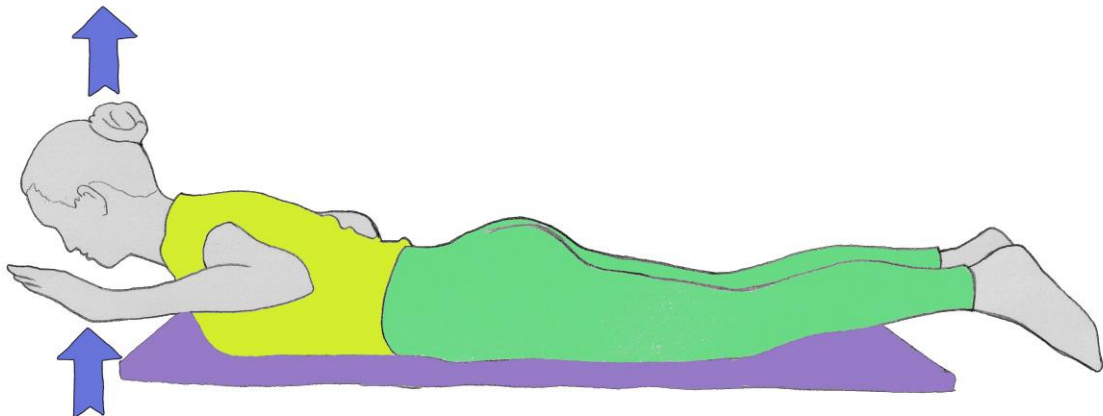
- Yogamatte oder gefaltete Decke als Unterlage



- Level 3: mittel



#### VARIANTE **01** | auf und ab



#### **01**

Lege dich auf den Bauch und hebe deinen Kopf, sodass er in einer Linie mit deiner Wirbelsäule ist.

#### **02**

Hebe deine Füße ebenfalls leicht an.

### 03

Positioniere deine Arme angewinkelt, mit deinen Händen auf Höhe des Kopfes (siehe "Ansicht von oben").

### 04

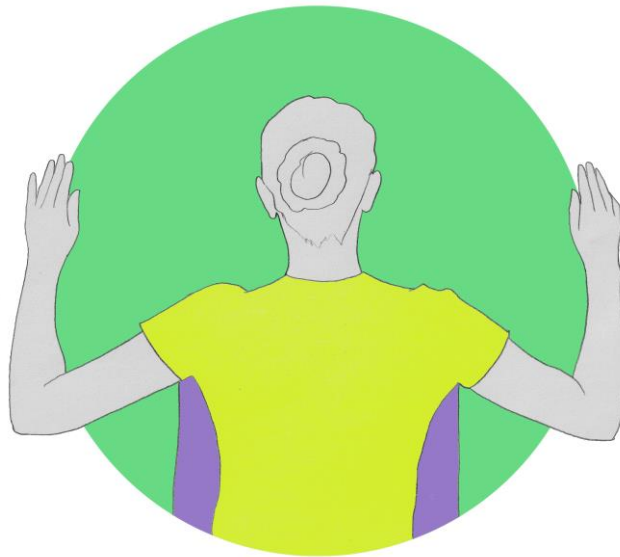
Nun atme tief durch die Nase ein und hebe währenddessen deinen Oberkörper zusammen mit deinen Armen einige Zentimeter an.

### 05

Nun atme durch den Mund wieder aus und lasse dabei deinen Oberkörper (zusammen mit deinen Armen) wieder in die Ursprungsposition zurückkehren. Nicht komplett hinlegen bitte!

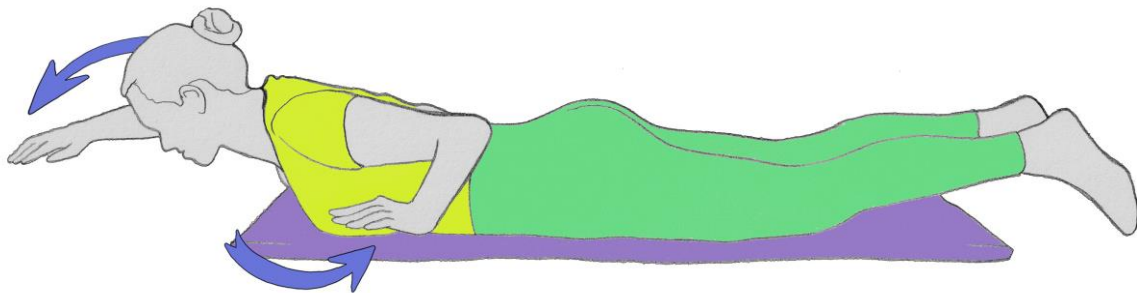
### 06

Wiederhole diese Übung - je nach Fitnessgrad - 5 bis 10 Mal, dann pausiere kurz und wiederhole den Übungssatz insgesamt 3 bis 5 Mal.



VARIANTE 01 | Ansicht von oben

## VARIANTE 02 | hin und her



**01**

Lege dich auf den Bauch und hebe deinen Kopf, sodass er in einer Linie mit deiner Wirbelsäule ist.

**02**

Hebe ebenfalls deine Füße leicht an.

**03**

Positioniere deine Arme angewinkelt, mit deinen Händen auf Höhe des Kopfes.

**04**

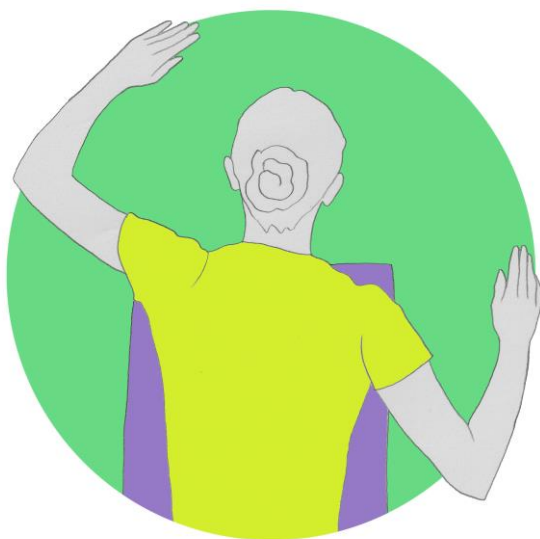
Nun hebe deinen Oberkörper zusammen mit deinen Armen so weit es geht und rudere mit deinen Armen hin und her (siehe "Ansicht von oben") – das heißt, rudere mit dem einen Arm nach vorne, während du mit dem anderen Arm nach hinten ruderst.

**05**

Atme ruhig dabei durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

**06**

Wiederhole diese Übung – je nach Fitnessgrad – 5 bis 10 Mal, dann pausiere kurz und wiederhole den Übungssatz insgesamt 3 bis 5 Mal.



VARIANTE 02 | Ansicht von oben