



1

Standwaage

Kräftigt die Gesäß-, die untere Rücken- und die hintere Schultermuskulatur

- › Stellen Sie sich sicher auf ein Bein. Strecken Sie das andere Bein nach hinten, und beugen Sie ihren Oberkörper nach vorne, so dass das gestreckte Bein und der Rumpf parallel zum Boden verlaufen. Der Blick geht nach unten.
- › Führen Sie nun die leicht angewinkelten Arme seitwärts nach oben, bis sie parallel zum Boden stehen. Ziehen Sie ihre Schulterblätter leicht zusammen, und blicken Sie nach vorne. Die Hände sollten nicht über die Höhe des Kopfes hinaus geführt werden.
- › **Variante:** Ziehen Sie wie Pedro Gonzalez auf dem Bild zusätzlich an einem Gummiband (z.B. ein Tube oder ein Theraband)
- › Pensum: 3 Sätze mit 10 bis 15 Wiederholungen; wechseln Sie dabei das Bein.

Kraft für das Kreuz

Wenn die Rumpfmuskeln zu schwach sind, bekommt das oft der Rücken zu spüren. Pedro Gonzalez, Konditionstrainer der Eishockeymannschaft Hamburg Freezers, zeigt Übungen, mit denen Sie Ihre Wirbelsäule vor Schmerzen bewahren

VON Kristof Stühm UND Knut Gärtner (FOTOS)



2

Windmühle

Kräftigt die obere Rücken- und Schultermuskulatur und die vordere Armmuskulatur, stabilisiert den Rumpf

- › Nehmen Sie einen sicheren Stand ein. Die Mitte des Gummibands befindet sich unter ihren Füßen. Die Knie sind leicht gebeugt, der

Oberkörper bleibt aufrecht

- › Spannen Sie ihre Rumpfmuskulatur an. Führen Sie ihren linken Arm in einem weiten Bogen langsam nach vorne oben, bis ihre Hand die Höhe des Kopfes erreicht hat. Anschließend wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper während der Übung ruhig bleibt.
- › Pensum: 3 Sätze mit 10 bis 15 Wiederholungen pro Arm.



3

Halbe Brücke

Kräftigt die untere Rücken- und die obere Beinmuskulatur sowie die Gesäßmuskulatur

- › Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, ziehen Sie die Beine an, und stellen Sie sich auf die Fersen.
- › Legen Sie die Arme neben den Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Heben Sie das Becken an, bis der Oberkörper mit den Oberschenkeln eine Linie bildet. Halten Sie die Position kurz und

gehen dann in die Ausgangsposition zurück, ohne mit dem Becken den Boden zu berühren

- › **Variante 1:** Heben Sie in der Endstellung ein Bein vom Boden, und halten Sie es in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt (Bild oben Mitte). Verharren Sie kurz in der Position, und wechseln Sie dann das Bein.
- › **Variante 2:** Heben Sie ein im 90-Grad-Winkel gebeugtes Bein an. Führen Sie es Richtung Brust, bis Oberschenkel und Rumpf einen rechten Winkel bilden (Bild oben rechts). Setzen Sie das Bein ab, und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen.
- › Pensum: 3 Sätze mit 10 bis 15 langsamen Wiederholungen.



4

Diagonalstrecker

Kräftigt die unteren Rücken-, die Gesäß- sowie die hintere Schultermuskulatur; mobilisiert die Wirbelsäule und dehnt die Rückenmuskeln

- › Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Führen Sie nun Ihren linken Ellenbogen und Ihr rechtes Knie unter Ihrem Körper zusammen (Bild oben). Machen Sie dabei einen runden Rücken.
- › Strecken Sie anschließend Ihren linken Arm und das rechte Knie so weit Sie können nach vorne beziehungsweise hinten (Bild unten). Spannen Sie dabei ihre Rumpfmuskulatur an, um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden. Arm, Bein und Körper sollten eine Linie bilden. Der Blick geht während der Übung Richtung Boden.
- › Variante: Strecken Sie den rechten Arm und das rechte Bein gleichzeitig weg, und wechseln Sie anschließend die Seite.
- › Pensum: 3 Sätze für jede Seite mit 10 bis 15 Wiederholungen.

1/3 rechts



5 Verwringung I

Dehnt die untere Rücken- und Gesäßmuskulatur. Mobilisiert die Wirbelsäule

- › Legen Sie sich auf ihre rechte Körperseite. Strecken Sie den unteren rechten Arm seitlich nach hinten weg. Den linken Arm führen Sie genau entgegengesetzt nach vorne.
- › Versuchen Sie, vorsichtig mit dem gebeugten Bein die auf dem Boden liegende rechte Hand (so weit wie möglich) zu erreichen. Wechseln Sie dann die Seite.
- › Pensum: zwei- bis dreimal dehnen pro Seite und 20 bis 30 Sekunden lang halten.



Verwringung II

Dehnt die untere Rücken- und Gesäßmuskulatur. Mobilisiert die Wirbelsäule

- › Legen Sie sich flach auf den Rücken. Legen Sie das linke Bein über das rechte im 90-Grad-Winkel zur Seite. Strecken Sie den linken Arm zur Seite weg, so dass der Handrücken auf dem Boden liegt. Versuchen Sie jetzt vorsichtig, die linke Schulter auf den Boden zu drücken. Wechseln Sie anschließend die Seite.
- › Pensum: zwei- bis dreimal dehnen pro Seite und 20 bis 30 Sekunden lang halten.



6 Schwimmer

Kräftigt die untere Rücken-, die Gesäß- und die hintere Schultermuskulatur

- › Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Fußspitzen liegen auf dem



- Boden. Strecken Sie beide Arme am Kopf vorbei weit nach vorne.
- › Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein wenige Zentimeter an, und halten Sie die gestreckte Position. Der Blick geht Richtung Boden.
- › Wechseln Sie anschließend die Seite.
- › Pensum: Halten Sie jede Seite dreimal 10 bis 15 Sekunden lang.



7 Rampe

Kräftigt die untere Rücken- und die hintere Schultermuskulatur

- › Nehmen Sie einen hüftbreiten, sicheren Stand ein. Die Knie sind leicht gebeugt. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper leicht nach vorn. Strecken Sie den rechten Arm in Verlängerung des Oberkörpers nach vorn und den linken in gleicher Weise nach hinten. Schultern, Oberkörper und Hüfte bilden dabei eine Linie.
- › Führen Sie anschließend den linken Arm nach vorne und den rechten nach hinten.
- › Pensum: 3 Sätze mit 10 bis 15 Wiederholungen pro Arm.



8 Seitstütz

Kräftigt die seitliche Rumpf-, die Schulter- und die Gesäßmuskulatur

- › Legen Sie sich auf die Seite. Stützen Sie sich auf dem Unterarm ab, und heben Sie die Hüfte, sodass Beine, Oberkörper und Kopf eine Linie bilden. Der ganze Körper ist gestreckt. Nur der untere Fuß und der untere Ellenbogen berühren den Boden. Die Schulter steht direkt über dem Ellenbogen.
- › Spreizen Sie nun den oberen Arm und das untere Bein vom Körper weg, und halten Sie die Position. Danach wechseln Sie die Seite.
- › Pensum: Halten Sie jede Seite dreimal 10 bis 15 Sekunden lang.

1/2 rechts