Woche 4: Steigerung und Varianten

Tag 19 der Rücken-Challenge - Experte

Willkommen in deiner vierten Woche der Rücken-Challenge!

Nun hast du den Status als Experte erreicht!

Hier nochmal alle Übungen für dein tägliches Training:

- Planks im Stand (3 mal täglich)
- Twists im Sitz (3 mal täglich)
- militaryPlanks im Stand (3 mal täglich)
- Der Bergsteiger (3 mal täglich)

Übungssnacks

- Der Springer (1 Minute täglich)
- Ellenbogen-Knie (5 mal pro Bein täglich)

VIDENT
MEINE HÄNDE SEHEN

MEAE MANUS VIDENT
MEINE HÄNDE SEHEN

DENT
EINE HÄNDE SEHEN

MEAE MANUS VIDENT
MEINE HÄNDE SEHEN

Tag 20 der Rücken-Challenge - Experte

Heute wird noch einmal gesteigert!

Variante Plank auf dem Boden

- Positioniere dich in einer Liegestützposition auf dem Boden. Stütze dich auf den Unterarmen ab und halte deinen Körper in einer geraden Linie.

- Halte diese Position so lange wie möglich, ohne den Rücken durchzuhängen.

- Wiederhole dies 3 mal mit jeweils 30 Sekunden Haltezeit.

Denke an deine Übungssnacks!

MEAE MANUS VIDENT
MEINE HÄNDE SEHEN

<u>Tag 21 der Rücken-Challenge - Experte</u>

Heute wird noch einmal gesteigert!

Seitlicher Plank auf dem Boden

- Liege auf einer Seite und stütze dich auf deinem Unterarm auf.
- Hebe deine Hüften, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet.
- Halte diese Position für 30 Sekunden und wechsle dann zur anderen Seite.
- Wiederhole diese Übung 3 mal.

Denke an deine Übungssnacks!

Tag 22 der Rücken-Challenge - Experte

Heute wird noch einmal gesteigert!

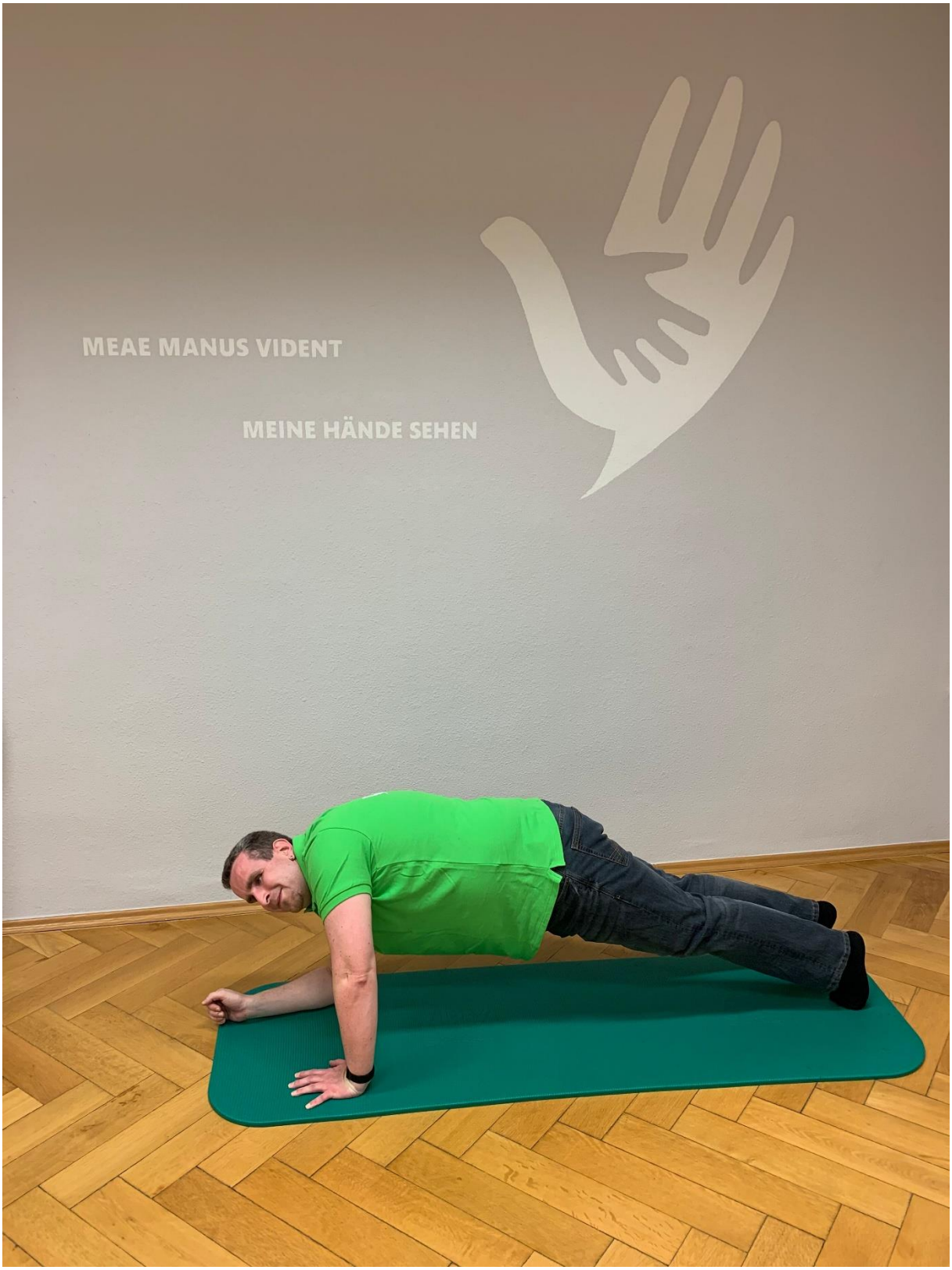
militaryPlank auf dem Boden

- Positioniere dich in einer Liegestützposition auf dem Boden. Stütze dich auf den Unterarmen ab und halte deinen Körper in einer geraden Linie.

- Strecke nun den linken Arm und anschließend den rechten Arm. Dann beuge die Arme wieder nach einander.

- Wiederhole diese Übung 3 mal mit jeweils 20 Streckbewegungen der Arme.

Denke an deine Übungssnacks!


MEAE MANUS VIDENT
MEINE HÄNDE SEHEN

Tag 23 der Rücken-Challenge - Experte

Heute wird noch einmal gesteigert!

Sprungstütz

- Positioniere dich in einer Liegestützposition.
- Bringe nun beide Knie in Richtung Brust, indem du sie schnell unter deinen Körper ziehst.
- Führe diese Übung 3 mal mit jeweils 10 Wiederholungen durch.

Denke an deine Übungssnacks!

MEAE MANUS VIDENT
MEINE HÄNDE SEHEN

Tag 24 der Rücken-Challenge - Experte

Üben und Feedback

Du hast es geschafft! Mit den erlernten Übungen bist du nun Experte für deine Rückengesundheit!

Die 4 vorgestellten übungen solltest du täglich wiederholen und die Übungssnacks immerwieder in deinen Tagesablauf einfließen lassen.

Wenn du weiter am Ball bleibst sind Rückenschmerzen kein Thema mehr für dich. Gib mir gern ein Feedback, ob dir die Rücken-Challenge eine Veränderung gebracht

hat.

Ich freue mich auf dein Feedback an:

silvio@physiotherapie-krebs.de

--

Praxis für Physiotherapie Silvio Krebs

Reichsstraße 30

99734 Nordhausen

Internet: www.physiotherapie-ndh.de