

10

RÜCKENFIT-ZIRKEL

Stationskarten für einen kräftigenden, mobilisierenden und dehnenden Stundenabschluss

ABLAUF

- **Belastung** 40 Sekunden
- **Wechsel** 20 Sekunden
- **Umfang** 10 Stationen - ca. 10 Minuten
- **Priorität** Saubere Ausführung vor Tempo
- **Dehnen** Leichtes Ziehen, kein Schmerz

REIHENFOLGE

- 1 **Unterarmstütz**
- 2 **Seitstütz**
- 3 **Bird Dog**
- 4 **Beckenheben**
- 5 **Kniebeuge**
- 6 **W-Heber in Bauchlage**
- 7 **Hüftbeuger dehnen**
- 8 **Gesäß dehnen**
- 9 **Brust und Schulter dehnen**
- 10 **Brustwirbelsäule mobilisieren**



40 SEKUNDEN Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Unterarme aufsetzen, Beine nach hinten strecken. Schultern stehen ungefähr über den Ellenbogen.

2 AUSFÜHRUNG

Bauch und Gesäß anspannen. Kopf, Rumpf und Beine bilden eine stabile Linie. Ruhig weiteratmen.

QUALITÄTSMERKMAL

Becken bleibt ruhig - weder durchhängen noch stark anheben.

LEICHTER

Knie am Boden absetzen.

ANSPRUCHSVOLLER

Abwechselnd einen Fuß wenige Zentimeter anheben.



ACHTUNG

Beenden, wenn die Lendenwirbelsäule trotz Korrektur ausweicht.



40 SEKUNDEN Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Seitlage, Ellenbogen unter der Schulter. Beine strecken oder die Knie anwinkeln.

2 AUSFÜHRUNG

Becken anheben und Körperseite lang machen. Nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

QUALITÄTSMERKMAL

Schulter, Becken und Fuß beziehungsweise Knie bleiben in einer Linie.

LEICHTER

Unteres Knie am Boden lassen.

ANSPRUCHSVOLLER

Oberes Bein kontrolliert anheben.



ACHTUNG

Nicht in der Schulter einsinken; bei Schulterbeschwerden vereinfachen.

**40 SEKUNDEN**

Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte.

2 AUSFÜHRUNG

Einen Arm und das diagonal gegenüberliegende Bein lang ausstrecken. Kurz halten, kontrolliert wechseln.

QUALITÄTSMERKMAL

Becken bleibt parallel zum Boden; der untere Rücken bewegt sich kaum.

LEICHTER

Nur einen Arm oder nur ein Bein ausstrecken.

ANSPRUCHSVOLLER

Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen.



ACHTUNG

Nicht höher heben als die stabile Rumpfposition erlaubt.

**40 SEKUNDEN**

Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellen. Arme liegen locker neben dem Körper.

2 AUSFÜHRUNG

Gesäß anspannen und das Becken kontrolliert anheben. Oben kurz halten, langsam absenken.

QUALITÄTSMERKMAL

Knie bleiben in Fußrichtung; die Bewegung kommt vor allem aus der Hüfte.

LEICHTER

Becken nur so weit heben, wie es kontrolliert gelingt.

ANSPRUCHSVOLLER

Oben abwechselnd einen Fuß kurz entlasten.

**ACHTUNG**

Nicht ins Hohlkreuz drücken und keinen Schwung nutzen.

**40 SEKUNDEN**

Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Füße etwa hüft- bis schulterbreit, Fußspitzen leicht nach außen. Blick nach vorn.

2 AUSFÜHRUNG

Hüfte nach hinten-unten führen, als würdest du dich setzen. Über den ganzen Fuß wieder aufrichten.

QUALITÄTSMERKMAL

Knie folgen der Richtung der Fußspitzen; der Rücken bleibt kontrolliert.

LEICHTER

Nur bis zu einer Bank oder einem Kasten absenken.

ANSPRUCHSVOLLER

Unten zwei Sekunden halten.

**ACHTUNG**

Bewegungstiefe anpassen; kein stechender Schmerz in Knie oder Rücken.



40 SEKUNDEN Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Bauchlage, Stirn auf einem kleinen Handtuch. Arme seitlich in W-Form, Daumen zeigen nach oben.

2 AUSFÜHRUNG

Unterarme wenige Zentimeter anheben und Schulterblätter sanft nach hinten-unten führen. Langsam ablegen.

QUALITÄTSMERKMAL

Nacken bleibt lang; die Schultern ziehen nicht zu den Ohren.

LEICHTER

Arme einzeln anheben.

ANSPRUCHSVOLLER

Die angehobene Position drei Sekunden halten.



ACHTUNG

Nur klein arbeiten; nicht aus dem unteren Rücken hochdrücken.

**40 SEKUNDEN**

Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Weiter Ausfallschritt, hinteres Knie auf einer weichen Unterlage. Oberkörper aufrecht.

2 AUSFÜHRUNG

Becken leicht nach hinten kippen und als Einheit vorsichtig nach vorn schieben. Seite wechseln.

QUALITÄTSMERKMAL

Das Dehngefühl liegt vorn an der Hüfte des hinteren Beins - nicht im Rücken.

LEICHTER

Ausfallschritt verkleinern.

ANSPRUCHSVOLLER

Gleichseitigen Arm nach oben führen, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.

**ACHTUNG**

Ruhig halten, nicht federn und nicht in Schmerz hineindehnen.

**40 SEKUNDEN**

Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Rückenlage. Einen Fuß oberhalb des Knies auf den gegenüberliegenden Oberschenkel legen.

2 AUSFÜHRUNG

Das Standbein mit beiden Händen zum Oberkörper führen. Nach der Hälfte die Seite wechseln.

QUALITÄTSMERKMAL

Kopf und Schultern bleiben möglichst entspannt auf der Matte.

LEICHTER

Standbein weniger weit heranziehen.

ANSPRUCHSVOLLER

Den Oberschenkel etwas weiter heranziehen - ohne Druck aufs Knie.

**ACHTUNG**

Nicht auf das querliegende Knie drücken.

**40 SEKUNDEN**

Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Seitlich an eine Wand stellen. Hand und Unterarm etwa auf Schulterhöhe anlegen.

2 AUSFÜHRUNG

Den Oberkörper langsam von der Wand wegdrehen, bis vorn an Brust oder Schulter ein leichtes Ziehen entsteht.

QUALITÄTSMERKMAL

Schulter bleibt tief; die Drehung erfolgt klein und kontrolliert.

LEICHTER

Arm tiefer ansetzen und weniger weit drehen.

ANSPRUCHSVOLLER

Handposition geringfügig höher oder tiefer variieren.



ACHTUNG

Bei Schmerz oder Kribbeln sofort lösen; nicht in die Schulter ziehen.

**40 SEKUNDEN**

Seitenwechsel nach 20 Sekunden, falls nötig

1 AUSGANGSPOSITION

Vierfüßlerstand. Eine Hand bleibt fest am Boden, der andere Arm ist frei.

2 AUSFÜHRUNG

Freien Arm unter dem Körper hindurchführen. Danach aus dem Brustkorb zur Decke aufdrehen. Seite wechseln.

QUALITÄTSMERKMAL

Becken bleibt möglichst ruhig; Blick folgt der Hand.

LEICHTER

Drehbewegung verkleinern.

ANSPRUCHSVOLLER

In der geöffneten Position zwei Sekunden ruhig halten.

**ACHTUNG**

Nicht mit Schwung drehen und den Stützarm nicht überlasten.