



## Übungsauswahl Rückenfit

### Hinweise zur Übungsausführung beim Rückenfit

1. **Rumpfspannung:** Während der Übungsausführung sollte immer eine Rumpfspannung aufrechterhalten werden, d.h. die Bauchmuskulatur ist fest angespannt und das Becken befindet sich in einer neutralen Position (→ Vermeidung eines Hohlkreuzes).
2. **Schmerzadaptiertes Training:** Sobald sich Schmerzen entwickeln pausieren und ggf. die Übung anpassen.
3. **Atmung:** Immer bei Anstrengung aus- sowie bei Entspannung einatmen. Besonders bei statischen Halteübungen (Planks) ist darauf zu achten, dass die Luft nicht angehalten und zur Pressatmung übergegangen, sondern gleichmäßig weitergeatmet wird.
4. **Plank/Unterarmstütz:** Mit 15 Atemzügen Haltedauer beginnen und nur wenn die Position stabil und unter Vermeidung eines Hohlkreuzes länger gehalten werden kann, die Haltedauer bis zu maximal 40 Atemzügen erhöhen. Bei der seitlichen Plank auf eine gute Schulterblattfixierung achten.
5. **Allgemeiner Hinweis:** Bei Fragen und Unklarheiten bezüglich der Ausführung der Übungen gerne an die Therapeut:Innen wenden, die den Rückenfit-Kurs durchführen.
6. **Wichtigster Hinweis:** Spaß dabei haben!

## 1 Rumpfkraftigung

## Übungsauswahl Rückenfit

<p><b>1.1</b></p>  <p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückenlage, Beine bei 90° in Hüften und Knie abheben.</li> <li>2. Faustbreiter Abstand zwischen Knien, Arme sind neben dem Körper abgelegt.</li> <li>3. Rumpfspannung!</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beine im Wechsel langsam zum Boden senken.</li> <li>2. Konstant 90° im Kniegelenk.</li> <li>3. Rumpfspannung: Lendenwirbel haben durchgehend Kontakt zur Matte.</li> </ol> <p>→ 3x 20 Wh. re./li. im Wechsel</p>
<p><b>1.2</b></p>  <p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<p>Siehe Ausgangsstellung oben </p>
 <p><b>Steigerung: Bein gestreckt</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Im Wechsel Bein nach vorne strecken und langsam zurückführen.</li> <li>2. Bein nur so weit strecken, wie sich die Lendenwirbelsäule nicht von der Matte abhebt!</li> </ol> <p>→ 3x 20 Wh. re./li. im Wechsel</p>


## 2 Brücke

## Übungsauswahl Rückenfit

<p><b>2.1</b></p>  <p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückenlage, Beine hüftbreit aufstellen.</li> <li>2. Füße gesäßnah aufstellen.</li> <li>3. Arme seitlich aufgelegt, Blick zur Decke.</li> </ol>
 <p><b>Haltestellung</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Becken anheben, bis Kniegelenk, Hüfte und Schultergürtel auf einer Linie sind.</li> </ol> <p>→ 3-4 Atemzüge lang halten.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Becken zum Boden senken.</li> </ol>
<p><b>2.2</b></p>  <p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückenlage, Beine hüftbreit aufstellen, Arme seitlich aufgelegt.</li> <li>2. Becken anheben, bis Kniegelenk, Hüfte und Schultergürtel auf einer Linie sind.</li> <li>3. Gesäß anspannen und Position halten.</li> </ol>
 <p><b>Steigerung: Einbeinig</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Langsam einen Fuß vom Boden abheben.</li> </ol> <p>→ 3-4 Atemzüge lang halten.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Rumpfspannung halten.</li> <li>3. Fuß abstellen und Seite wechseln.</li> </ol>



## 3 Plank/Unterarmstütz

## Übungsauswahl Rückenfit

<p><b>3.1</b></p>  <p><b>Stufe 1: Auf Knien</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. In Bauchlage auf Knie und Unterarme stützen, Becken in neutrale Stellung bringen (kein Hohlkreuz).</li> <li>2. Blick zwischen die Hände auf die Matte richten.</li> </ol> <p>➔ 3x 15-40 Atemzüge lang halten.</p>
<p><b>3.2</b></p>  <p><b>Stufe 2: Auf Fußspitzen</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beine strecken und Knie vom Boden abheben, Becken in neutrale Stellung bringen (<b>kein Hohlkreuz</b>).</li> <li>2. Blick zwischen Hände auf die Matte richten.</li> </ol> <p>➔ 3x 15-40 Atemzüge lang halten.</p>
<p><b>3.3</b></p>  <p><b>Seitlich</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seitlich auf angewinkelte Beine und Unterarm stützen.</li> <li>2. Hüfte vom Boden abheben.</li> <li>3. Blick nach vorne richten.</li> </ol> <p>➔ pro Seite 2x 15-40 Atemzüge lang halten</p>





## 4 Vierfüßer/Superman

## Übungsauswahl Rückenfit

<p><b>4.1</b></p>  <p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vierfüßerstand einnehmen. Die Kniegelenke sind direkt unter der Hüfte, die Hände unterhalb der Schultern. Rumpfspannung aufbauen.</li> </ol>
 <p><b>Arm und Bein diagonal strecken</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Linkes Bein und rechten Arm bis in die Waagerechte strecken. Blick zur Matte und Rücken in neutraler Position halten, sodass kein Hohlkreuz entsteht.</li> </ol>
 <p><b>Ellenbogen und Knie zusammenführen</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammenführen. Anschließend: Seitenwechsel!</li> </ol> <p>➔ 3x 10-15 WH pro Seite</p>
<p><b>4.2</b></p>  <p><b>Variante: Vierfüßerstand mit Knie anheben</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vierfüßerstand auf der Matte. Zehen aufstellen und im Rücken eine neutrale Position einnehmen. Rumpfspannung aufbauen.</li> <li>2. Knie langsam bis auf die Höhe des Sprunggelenks abheben. 3-4 Atemzüge halten und die Knie langsam wieder absenken.</li> </ol>

## 5 Schulterkräftigung mit Brustöffnung

## Übungsauswahl Rückenfit

<p><b>5.1</b></p>  <p><b>Ausgangsstellung</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mit dem Rücken zur Wand stellen, die Füße haben eine Fußlänge Abstand zur Wand.</li> <li>2. Der untere Rücken soll dabei leichten Kontakt zur Wand halten.</li> <li>3. Arme seitlich vom Oberkörper abspreizen, 90° in Ellenbogen und Schultern.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Die Arme an der Wand nach oben schieben, solange die Brust- und Lendenwirbelsäule Kontakt zur Wand halten kann, dabei ausatmen.</li> </ol> <p>→ 3x 15 Wiederholungen</p>
<p><b>5.2</b></p>  <p><b>Variante: Liegend</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. In Bauchlage Brust und Arme leicht vom Boden abheben, Blick nach unten. 90° in Ellenbogen und Schultern.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Arme bis zur Streckung nach vorne und wieder zurückführen, Beine bleiben auf dem Boden.</li> </ol> <p>→ 3x 15 Wiederholungen</p>



# THERESIENKLINIK

Klinik für Kardiologisch-Internistische und  
Orthopädisch-Traumatologisch-Rheumatologische Rehabilitation  
Vollstationäre Pflege / Kurzzeitpflege



QR Code / Link zum Download der Therapie App der Firma Bauerfeind

App Store (Apple)



<https://apps.apple.com/de/app/bauerfeind-therapie-app/id1422656416>

Google Play Store (Android)



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bauerfeind.therapie>