

Standard

7 Übungen – 7 Minuten

Rumpfchallenge

Übung 1 Maikäfer



Beine 90° in Knien, Hüften
Sprunggelenken anwinkeln |
Hände unter LWS | Bauchnabel
zur LWS ziehen > Druckerhöhung |
wieder lösen | Ausatmen = an-
spannen; Einatmen = locker lassen

Übung 2 Faultier



re Hand führt li Knie (von außen
greifend) diagonal zum Boden |
li Arm in Schulterhöhe abgelegt
und löst sich während der Übung |
kurz halten | lösen | Seitenwechsel

Übung 3 Delfin



Unterarmstütz | Gesäß Richtung
Decke & Fersen Richtung Boden
schieben | Streckung BWS | Stirn
zeigt zur Unterlage

Übung 4 Russian Twist



Beine 90° in Hüft-, Knie- und
Sprunggelenken anwinkeln |
Handtuch zwischen den Händen
spannen | Knie zusammen |
Beine drehen links und Arme nach
rechts | kurz halten | Seitenwechsel

Übung 5 Vierfüßler



Vierfüßlerstand | re Arm und li
Bein zusammenführen ohne zu
verdrehen | Kopf einrollen | 3x
wiederholen dann Seitenwechsel

Übung 6 Schlüssel



Stand | re Hand hebt Schlüssel
auf | re Bein schwingt nach
hinten | Arm geht nach oben |
Bein schwingt nach vorne durch
| Schlüssel wieder ablegen |
Seitenwechsel

Übung 7 Schnecke



Hockstellung | Gesäß zu den
Fersen schieben | Arme schieben
nach vorne | Kopf einrollen |
wieder aufrichten



Tipp: Die Spezialisten des Bornaer
Wirbelsäulenzentrums haben unter
dem Motto „7 Minuten. 7 Übungen“
ein Kurzprogramm für einen starken
Rücken entwickelt. Dieses finden Sie
unter <https://bit.ly/rumpfchallenge>.