

Der **Latissimus** (breiter Rückenmuskel, gelb) verleiht dem Rücken seine athletische Form. **Kapuzenmuskel** (blau) und **Rautenmuskel** (rot) beugen gut trainiert einem Rundrücken vor. Die **Teresmuskeln** (grün) bewirken die Rotation des Arms und ziehen ihn zum Körper. Der **Rückenstrecker** (pink) hat Halte- und Stützfunktion, richtet den Rumpf auf, dreht und neigt den Kopf nach hinten.



Eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes und leistungsfähiges Kreuz ist ein kräftiges und harmonisch ausgebildetes Muskelkorsett. Zum Aufbau und zur Erhaltung dieses schützenden Rückenpanzers ist regelmäßiges, optimal dosiertes Krafttraining unentbehrlich. Im Workout sind Übungen zusammengestellt die Ihr Rückgrat stärken.

Trainieren Sie anfangs pro Trainingseinheit pro Übung zwei – drei Sätze im Kraftausdauerbereich (fünfzehn bis zwanzig Wiederholungen). Nach sechs Wochen stellen Sie auf Muskelaufbau um, die Anzahl der Sätze auf bis zu drei (acht-zwölf Wiederholungen) steigern.

Über die kommenden Wochen werden Sie so nicht nur Ihre Kraft, sondern auch Ihre Koordination weiter stärken. Achten Sie jedoch immer darauf, die Gegenspieler Rücken und Brust gleichmäßig zu kräftigen. Ihre Belohnung ist das perfekte Zusammenspiel einer harmonisch ausgebildeten Muskulatur.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventions- und
Rehatrainerin
Ernährungsberaterin

✉ mueller-schmidt@gmx.de
homepage

www.jms-figurinform.de

Rücken Workout



**Ein kräftiges Kreuz ist der
Top-Schutz für Ihre
Wirbelsäule.**

Rückenstreckung



Polster so einstellen, dass die Hüfte frei beweglich ist. Füße einklemmen, Arme kreuzen. Langsam mit geradem Rücken vorneigen. Aufrichten, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden. 12 bis 15 Wiederholungen.



Vorgebeugtes Seitheben

Setzen Sie sich mit nach vorn geneigtem Oberkörper auf das untere Ende einer Trainingsbank (der Rücken ist möglichst gerade und das Brustbein angehoben). Die Hände halten die Hanteln etwa auf Höhe der Fußgelenke. Die Ellbogen sind leicht angewinkelt. Heben Sie nun die Arme gleichzeitig maximal an, die Ellbogen führen die Bewegung. Für intensives Rückentraining die Schulterblätter weit zusammenführen. Kurz so halten, dann die Hanteln senken, ohne die Spannung im oberen Rücken zu lösen.

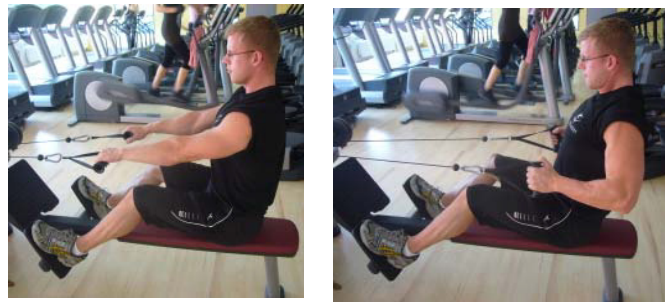
Beinheben

Diese Übung kräftigt nebenbei auch noch die Gesäßmuskulatur. Bauchlage auf dem Boden, Beine parallel. Die Stirn auf den verschränkten Unterarmen ablegen. Nun ganz allmählich beide Beine anheben und diese Spannungsposition etwa 15 bis 20 Sekunden halten. Leichter für Untrainierte ist es, wenn Sie die Bewegung im Wechsel mit jeweils nur einem Bein ausführen.



Rudermaschine

Für Rücken, Nacken und hintere Schulterpartie: Griffe fassen und einatmen. Beide Zugstangen nach hinten führen, dabei ausatmen. Am Endpunkt der Bewegung die Schulterblätter bewusst zusammenziehen. Wichtig: die Handgelenke nicht abknicken! Hand stets in einer Linie mit dem Unterarm halten



Fotos: Marcel Bartl
www.marcel-bb.jimdo.com/

Latzug

Oberkörper (besonders die Schulterpartie) bewusst nach oben aushängen lassen. Noch vor der Abwärtsbewegung zu nächst die Schulter und die Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Erst anschließend wird die Stange langsam zum Nacken gezogen.



Hantelrudern

Setzen Sie sich bäuchlings auf eine Schrägbank. Die Beine sind schulterbreit auseinander, die Füße aufgestellt. Sie halten eine Kurzhantel in Händen und lassen die Arme nach unten hängen. Ziehen Sie die Ellbogen maximal nach oben, in der Endposition sind Ihre Arme im 90-Grad-Winkel, die Schulterblätter maximal angenähert. Spannung kurz halten, dann die Hanteln langsam absenken

