

Übungsprogramm: „Gesunder Rücken“ > Mobilisation > „**Katzenbuckel – Pferderücken**“



In Bankstellung (**Bild 1**) im Wechsel Rücken runden (**Bild 2**) und durchhängen lassen (**Bild 3**), Wirbelsäule krümmen und überstrecken, in allen Bewegungsrichtungen schlängeln (**Bilder 4/5**).

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze, ca. 30 Sekunden Pause

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH

**Bei Rückfragen:**  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

[www.stv-turnen.de](http://www.stv-turnen.de)

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**



Vereinslogo / Vereinsstempel

Übungsprogramm: „Gesunder Rücken“ > Kräftigung > „**Arm- / Beinheben**“



In Bankstellung (**Bild 1**) gleichzeitiges Anheben des rechten Beines / linken Armes in die Waagerechte (**Bild 2**), kurz halten, senken und dann Bein- / Armwechsel. Bauchmuskeln anspannen!

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze, ca. 30 Sekunden Pause

*Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH*

**Bei Rückfragen:**  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**



Übungsprogramm: „Gesunder Rücken“ > Kräftigung > „Beckenlift“



In Rückenlage mit angestellten Füßen (**Bild 1**) Heben des Beckens in die Brücke rücklings kurz halten und wieder senken (**Bild 2**). Variante: in der Brücke abwechselnd ein Bein strecken (**Bild 3**) oder gestreckt anheben (**Bild 4**). Hinweis: Bauchmuskeln anspannen! Rumpf und Oberschenkel des Standbeines bilden eine Linie.

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,  
ca. 30 Sekunden Pause

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH

Bei Rückfragen:  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de

Bleibt gesund –  
bleibt stark!



Übungsprogramm: „Gesunder Rücken“ > Kräftigung > **Schulterheben („Crunch“)**



In Rückenlage gebeugte Beine heben (**Bild 1**), und Rumpf krümmen, dabei Schultern abheben, kurz halten (**Bild 2**) und wieder senken. Hinweis: Schultern möglichst so weit abheben, dass die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren. Hände hinter dem Kopf (schwerer) oder vor die Schultern halten (leichter). 10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze, ca. 30 Sekunden Pause

*Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH*

**Bei Rückfragen:**  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**



Übungsprogramm: „Gesunder Rücken“ > Dehnung > „Rumpf-Seitdrehlage“



In Rückenlage mit angehobenen und gebeugten Beinen beide Beine im Wechsel nach links / rechts ablegen, dabei den Kopf zur entgegengerichteten Seite drehen (**Bild 1**). In der Endlage ca. 30 Sekunden verharren (2-3 Mal pro Seite). **Bild 2** zeigt eine intensivere Variante. Hinweis: Stets mit beiden Schultern Bodenkontakt halten!

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH

Bei Rückfragen:  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de

Bleibt gesund –  
bleibt stark!

