

Übungsbeispiele für Rückentrainer Thera4Fit



Zum Training der gesamten Stützmuskulatur

➤ Bauch ➤ Rücken ➤ Beine

Achtung: Sicherheitshinweise in der Anleitung auf Seite 2 beachten, insbesondere
- Auf sicheren Halt achten, z.B. mit dem Rücken zur Wand trainieren
- Muskulatur und Sehnen nicht überdehnen

1. Grundübung: Aufrecht stehen (1 - 10 min)

Während der Übung
möglichst aufrecht
stehen.

Falls nötig,
an einer Wand
abstützen.



falsch



richtig,
an der Wand abstützen



richtig,
Wand als Sicherheit

2. Pendelübung (1 - 10 min)

In Mittellage (1.) langsam
nach vorne (2.)
(Rückenmuskulatur)
und
nach hinten (3.)
(Bauchmuskulatur)
pendeln.



1.)



2.)



1.)



3.)



2. 1. 3.

3. Streckübung (3 - 5 wiederholen)

In Mittellage (1.) mit den
Zehen oben festhalten.
Den Körper nach oben
drücken (2.),
Gleichgewicht und Körper-
spannung einige Sekunden
halten.



1.)



2.)



1.)

4. Talübung (1 - 5 min)

In Mittellage (1.) langsam
nach vorne (2.)
(Rückenmuskulatur)
und
nach hinten (3.)
(Bauchmuskulatur)
pendeln.



1.)



2.)



1.)



3.)



3. 1. 2.

Hinweis: Trainingsdauer und Trainingsposition nur langsam erhöhen.
Die Übungen vorzugsweise regelmäßig ausführen.