

Anja Lambertz

Rückenfit mit dem langen Tube

Vor Beginn der Übungen zunächst den Körper durch ein zehnmütiges Warm-up auf „Temperatur“ bringen. In diesem Warm-up sollten die Schultern mobilisiert werden sowie die Knie, die Hüfte und die Wirbelsäule erwärmt werden. Dynamische Warm-up-Schritte wie Step Touch, Side to Side, Kneelift oder Leg Curl bringen Schwung in das Workout und sorgen für Motivation und Spaß.

Übung 1

Erfasse die Tubeschleife mit der rechten Hand. Das linke Ende liegt auf dem Boden. Der linke Fuß tritt auf das Tube.

Wichtig! Die Fußsohle tritt sicher auf das Tube, damit es nicht abrutschen kann und Verletzungsgefahr verursacht.

Der Widerstand wird individuell gewählt. Ein kürzeres Ende auf dem Boden heißt weniger Widerstand in der rechten Hand und ein längeres Ende auf dem Boden sorgt für einen stärkeren Widerstand in der Hand.

- Der linke Arm beginnt vor dem Körper, leicht gebeugter Ellenbogen. Der Arm wird in einem langsamen Tempo zur Seite nach oben geführt (Abb. 1 und 2). Genauso langsam zur Aus-



gangsposition zurück.

Achtung! Das Tube wird immer auf Spannung gehalten.

Übung 2

Beide Füße auf das Tube stellen. Die linke Hand hält die rechte Schlaufe und die rechte Hand die linke Schlaufe. Das Körpergewicht verlagert sich auf die Fersen und die Knie beugen sich. Der Rücken wird dabei gerade gehalten und der Bauch angespannt. Die Knie bilden mit der Ferse des Fußes eine Linie.

- Die Ellenbogen werden seitlich am Körper vorbei nach hinten oben gezogen. Die Schulterblätter sollen sich berühren. In einem langsamen, nicht ruckartigen Tempo wird diese Bewegung durchgeführt (Abb. 3, 4 und 5).

Übung 3

Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Der Körper ist aufrecht. Das Tube wird doppelt gefasst und in beide Hände genommen.

Wichtig! Körperspannung – der Bauch wird angespannt. Spannung in den Armen. Im Nacken entspannt bleiben. Die Schultern bleiben tief, weg von den Ohren.



- Das Tube wird auseinandergezogen, so dass es nicht mehr locker hängt. Widerstand entsteht, indem an beiden Seiten gezogen wird. Mehr und/oder weniger. Wichtig ist, dass der Widerstand nicht verloren geht (Abb. 6).

Die Arme werden nach oben und nach unten geführt. Langsames Tempo, dabei den Widerstand halten (Abb. 7 und 8).

Übung 4

Die Schlaufen werden von den Hände gefasst. Ein Fuß wird auf das Tube gestellt, so dass an beiden Enden eine gleiche Länge Tube besteht (Abb. 9).

- Beide Arme werden gleichzeitig, langsam seitlich gehoben. Maximale Höhe ist die Schulterhöhe (Abb. 10). Nach kurzem Halten werden die Arme langsam nach unten geführt.



Die Ellenbogen sind dabei immer auf gleicher Höhe mit dem Handgelenk.

Übung 5

In der Bauchlage werden die Arme neben dem Kopf lang gestreckt. Der Oberkörper wird einige Zentimeter vom Boden angehoben. Nur die Arme hoch und tief bewegen.

- Das Tube wird dabei doppelt in den Händen gehalten. Auch hier ist das Tube auf Spannung zu halten. Der Widerstand bleibt während der Bewegung bestehen (Abb. 11).

Die Übung mit dem Tube ist anspruchsvoll und anstrengend. Evtl. kann diese Übung erst ohne Tube durchgeführt werden. Dann werden nur die lang gestreckten Arme hoch und tief bewegt.

Übung 6

Im Schneidersitz die Körperspannung halten und aufrecht sitzen.

Das Tube doppelt fassen. Die Arme werden über den Kopf gehoben. Die Ellenbogen werden leicht gebeugt. Der Widerstand des Tubes wird gehalten (Abb. 12).

- Mit gehaltenem Widerstand werden die Ellenbogen zum Körper geführt (Abb. 13). Es ist eine langsame, nicht ruckartige Bewegung. Danach bewegen sich die Arme ebenfalls langsam zur Ausgangsposition zurück.

Wichtig! Nicht im Nacken verspannen und die Schultern zu den Ohren ziehen. Die Schultern bleiben tief.

Übung 7

Im Schneidersitz wird die Spannung des doppelt gefassten Tubes gehalten und die Arme über den Kopf geführt. Es ist eine Bewegung aus dem Rumpf.



- Den Oberkörper nach rechts drehen, Halten des Widerstandes über Kopf (Abb. 14). Dann den Oberkörper nach links drehen und den Widerstand halten (Abb. 15). Zwischendurch die Arme entspannen und Pause machen.

Viel Spaß beim Training wünscht Anja

Text und Fotos: Anja Lambertz