



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Rückenfit

**Kurze Bewegungspause  
zur Aktivierung der Rückenmuskulatur**



## Inhalt

- **Übungsabläufe mit Bildern**

**1** „Greif nach den Sternen“ → pro Seite 10x



Abwechselnd einen Arm neben dem Kopf nach oben strecken und noch höher strecken → dabei den ganzen Körper aktivieren

## 2 Seitenbeuge → pro Seite 10x



Arm ausstrecken und über den Kopf zur gegenüberliegenden Seite neigen → der Oberkörper neigt sich mit

**3** Rumpfdrehung + Vorbeuge → pro Seite 10x



Breite Kniebeuge,  
Oberkörper nach vorne  
beugen, Arme in U-Haltung,  
dann den gesamten  
Oberkörper und Kopf  
langsam nach rechts und  
links drehen. In der Mitte  
kurz Pause

## 4 Diagonaldehnung → pro Seite 10x



Ausgestreckten Arm diagonal an Fuß bringen, dabei die Beine gestreckt lassen. Den anderen Arm nach oben ausstrecken. Dynamisch die Arme wechseln

## 5 Rückenöffnung → 10 Sekunden halten



Im Sitz nach vorne beugen,  
Hände berühren den Boden,  
Finger krabbeln weiter von  
den Füßen weg

## Quellen:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>



©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor\*innen: Nele Schad, Katharina Kaufmann et al., Student\*innen der Gesundheitswissenschaft

Design & Editorial: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaft  
Sonja Sammer, Joy of Learning – Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Fotomodel: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning – Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.de](http://www.remote-health.de)