

Dein Trainingsplan – Gesunder Rücken

Aufwärmen, 5 Minuten


Gehen auf der Stelle	+Armkreisen, 8 rechts, 8 links
	+Arme zur Decke strecken, wieder zurück
Etwas breiter auseinander gehen und wieder zusammen	+Arme schwingen locker mit
Füße hüftschmal, Knie abwechselnd bis fast Hüfthöhe anheben	+Ellenbogen diagonal zum gehobenen Knie führen
(sehr) breiter Stand, Fußspitzen leicht nach außen gedreht, Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fuß, Beine beugen und strecken dabei	+Arme schwingen vor dem Körper mit hin und her




Mobilisieren, 3 Minuten


Vorgebeugte Position, Füße hüftschmal, Knie gebeugt, lange Wirbelsäule	+Durchbewegen der Wirbelsäule, Lang→Rund, Kopf und Becken mit bewegen (Hände auf dem Oberschenkel ablegen)
	+ Oberkörper diagonal rotieren, Hände an den Kopf, Ellenbogen zum diagonalen Knie rotieren, langsam und mit langer Wirbelsäule 8x pro Seite dann Wechsel
Seitenblick, aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße hüftschmal, Hände in der Hüfte	+Kopf, Schultergürtel und Oberkörper drehen sich im Wechsel langsam so weit wie möglich →Hüfte bleibt stabil

Kräftigung

<p><i>Hüftbeuge</i> Ausgangsposition (AP): Vorbeuge, Arme gestreckt, Kopf zwischen Arme</p> 	<p>1) Oberkörper absenken, Knie bleiben gebeugt Zurück in AP 30 Mal, 3 Sätze</p> 
	<p>2) Ellenbogen zum Gesäß ziehen, Schultern weg von den Ohren Arme wieder strecken 30 Mal, 3 Sätze (evtl. im Wechsel mit 1)</p> 
<p><i>Schulterblätter</i> AP: Vorbeuge, 90° Ellenbogen, 90°Schulter</p> 	<p>+Unterarme vor der Brust zusammenführen, dann zurück in AP 30 Mal, 3 Sätze</p> 


<p><i>Tiefer Vierfüßler</i> AP: Knie unter Hüftgelenke, Ellenbogen unter Schultergelenke, Schultern zum Gesäß, Blick zum Boden</p>	<p>1) Strecke das linke Bein aus, Fußspitze angezogen, nun führst du das gestreckte Bein etwas nach oben bis zur Verlängerung der Körperachse und senkst es wieder bis kurz vor den Boden ab (Becken nicht ausdrehen!) Seitenwechsel</p> <p>30 Mal, 3 Sätze</p> 
	<p>2) Das gestreckte Bein bleibt auf Höhe der Körperachse und du pendelst mit angezogener Fußspitze leicht hin und her (Becken bleibt stabil!) Seitenwechsel</p> <p>30 Mal, 3 Sätze</p>


<p><i>Brücke</i> AP: Rückenlage, Beine aufgestellt, Füße hüftschmal, Arme neben dem Körper abgelegt</p> 	<p>1) Hebe dein Becken an (Ausatmen) und lass es wieder absinken, nicht ganz zum Boden (Einatmen)</p> <p>30 Mal, 3 Sätze</p> 
	<p>Variation: Hebe das rechte Bein leicht an und drücke nur mit dem linken Bein das Becken nach oben. Beinwechsel!</p> <p>20 Mal, 3 Sätze</p> 

<p><i>Beinrotation</i> AP: Rückenlage, Beine in der Luft, 90° im Kniegelenk, Knie zusammen, Arme neben dem Körper</p>	<p>+Rotiere mit den Beinen von links nach rechts, Knie berühren sich, achte darauf nicht zur Seite zu fallen</p> <p>30 sec, 3 Sätze</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Dehnen

<p><i>Einrollen</i> Rolle dich ganz klein ein und ziehe die Knie zur Brust</p>

<p><i>Dreh-Dehn-Lage</i> AP: Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme lang vom Körper weg</p>	<p>1) Füße bleiben am Boden, Knie im Wechsel langsam zur Seite neigen 30 sec</p>
	<p>2) Beide Knie auf einer Seite ablegen und den Blick entgegengesetzt ausrichten, Schultern bleiben beide am Boden Seitenwechsel</p> <p>1 Minute halten</p>

<p><i>Waden-Dehnung</i> Ausfallschritt, hinteres Bein gestreckt, Ferse in den Boden gedrückt, Hände auf dem vorderen Oberschenkel abgelegt Seitenwechsel</p> <p>1 Minute halten</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Viel Spaß bei deinem Training!

Dein  -Team