

# RÜCKENTRAINING

## #1



# WARM UP



# HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Achten Sie darauf, dass Sie auf rutschfestem Untergrund stehen, ggf. Stolperfallen beseitigen. Bequeme Kleidung erleichtert die Durchführung der Übungen. Sofern Sie bei einer der Übungen Schmerzen haben, hören Sie mit dieser Übung auf. Versuchen Sie, bewusst und ruhig zu atmen. Trauen Sie sich, in die Dehnung hineinzuatmen. Bitte während der Übungen nicht die Luft anhalten.

**Bei diesem Trainingsplan geht es nicht um Schnelligkeit. Die Zeitangaben pro Übung sind als grober Richtwert zu verstehen.**

# AUSSCHWINGEN IM AUSFALLSCHRITT

**20**  
Sekunden



Schwingen Sie Ihre Arme im hüftbreiten Stand locker um Ihre Längsachse und drehen Sie Ihren Rumpf dabei mit. Versuchen Sie dabei, auf Ihr Gesäß zu schauen. Führen Sie die Übung in einem lockeren Ausfallschritt durch. Wechseln Sie das Bein nach jedem Durchgang. Nehmen Sie die Arme schwungvoll mit.

# BECKENKREISEN (NACH LINKS)

**20**  
Sekunden



Im hüftbreiten lockeren Stand legen Sie Ihre Hände in die Hüfte. Beim Einatmen das Becken nach hinten kippen, den Oberkörper dabei etwas nach vorne lehnen. Beim Ausatmen das Becken wieder nach vorne aufrichten. Nun diese beiden Bewegungen zu einer Kreisbewegung nach links zusammenbringen. Hierbei wird die Hüfte geöffnet und es werden Becken- und Rumpfmuskulatur aktiviert.

# BECKENKREISEN (NACH RECHTS)

**20**  
Sekunden



Führen Sie dieselbe Übung erneut durch und kreisen Sie mit Ihrem Becken nach rechts.

# WIPPENDE VORWÄRTSBEUGE

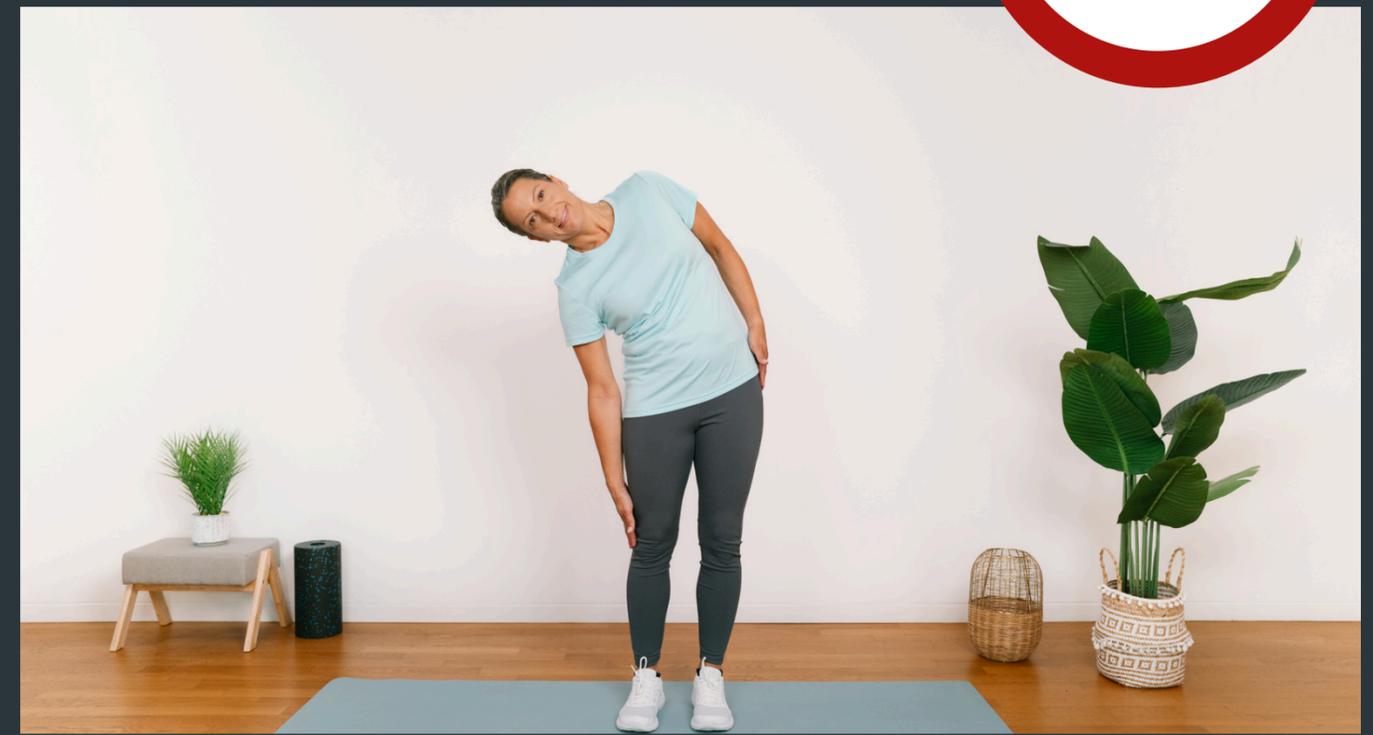
**20**  
Sekunden



Gehen Sie aus dem Stand ein wenig in die Knie und beugen Sie sich nach vorne. Lassen Sie den Oberkörper entspannt herunterhängen. Versuchen Sie, mit Ihren Händen so tief wie möglich zum Boden zu kommen. Wenn Sie mit Ihren Händen den Boden nicht erreichen, beugen Sie Ihre Knie etwas stärker. In dieser Position wippen Sie nun ganz leicht in alle Richtungen. Um sich wieder aufzurichten, rollen Sie beim Hochkommen Wirbel für Wirbel nacheinander ein, bis Sie wieder ganz aufrecht stehen. Diese Übung lockert Ihren Nacken, Ihre Arme, Ihren Schultergürtel und Ihren Rumpf.

# SEITNEIGE

**20**  
Sekunden



Neigen Sie sich im hüftbreiten Stand abwechselnd zu den Seiten. Schieben Sie dabei Ihren Arm und Ihre Hand seitlich am Oberschenkel nach unten. Halten Sie die Position in der Endstellung für 1 Sekunde, bevor Sie langsam und kontrolliert die Seite wechseln. Hierbei dehnen Sie Ihre Flanken und aktivieren Ihre Schultermuskulatur. Sie können hierbei optional kleine Hanteln oder Wasserflaschen unterstützend nutzen.

# SCHULTERDEHNUNG MIT VORBEUGE

**20**  
Sekunden



Sie stehen im schulterbreiten Stand. Falten Sie Ihre Hände hinter dem Körper. Nun strecken Sie Ihre Arme lang nach hinten aus und strecken sie weg von Gesäß und Rücken. Beugen Sie sich langsam nach vorne und lassen Sie Ihren Kopf und Nacken locker. Drücken Sie Ihre gefalteten Hände mit den Handflächen fest aufeinander. Position halten, dann langsam wieder aufrichten.

# RAUPE

**20**  
Sekunden



Die Beine sind hüftbreit am kurzen Mattenende aufgestellt. Sie beugen Ihren Oberkörper nach vorne und wandern mit Ihren Händen und mit möglichst gestreckten Beinen zum anderen kurzen Mattenende, bis Sie in der Bretthaltung angekommen sind. Dann wandern Sie mit den Händen wieder rückwärts zurück. Wichtig: Gesäß und Beckenboden anspannen. In der Bretthaltung die Bauchmuskeln anspannen. Diese Übung ist ein Allrounder für den gesamten Oberkörper.

# HERABSCHAUENDER HUND

# VARIATION 1

**20**  
Sekunden



Sie starten im Vierfüßler-Stand. Ihr Rücken ist gerade, die Arme sind gestreckt. Die Hände sind unterhalb Ihrer Schultern aufgestellt und die Finger sind gespreizt. Ihre Knie stehen hüftbreit auseinander. Heben Sie nun die Hüfte zur Decke an. Strecken Sie dafür Ihre Knie und Arme. Lassen Sie den Kopf fallen, sodass sich Kopf und Rücken in einer Linie mit den Armen befinden. Halten Sie Ihren Rücken flach und spannen Sie Ihre Oberschenkel an. Bei dieser Übung spüren Sie die Dehnung im Rücken und in der gesamten Beinmuskulatur.

**Führen Sie in der Position kleine Gehbewegungen durch.**

# HUND VARIATION 2 (LINKS)

**20**  
Sekunden



Sie starten im Vierfüßler-Stand. Ihr Rücken ist gerade, die Arme sind gestreckt. Die Hände sind unterhalb Ihrer Schultern aufgestellt und die Finger sind gespreizt. Ihre Knie stehen hüftbreit auseinander. Heben Sie nun die Hüfte zur Decke an. Strecken Sie dafür Ihre Knie und Arme. Lassen Sie den Kopf fallen, sodass sich Kopf und Rücken in einer Linie mit den Armen befinden. Halten Sie Ihren Rücken flach und spannen Sie Ihre Oberschenkel an. **Greifen Sie nun mit der linken Hand Ihren rechten Fußknöchel und halten Sie diese Position.**

# HUND VARIATION 2 (RECHTS)

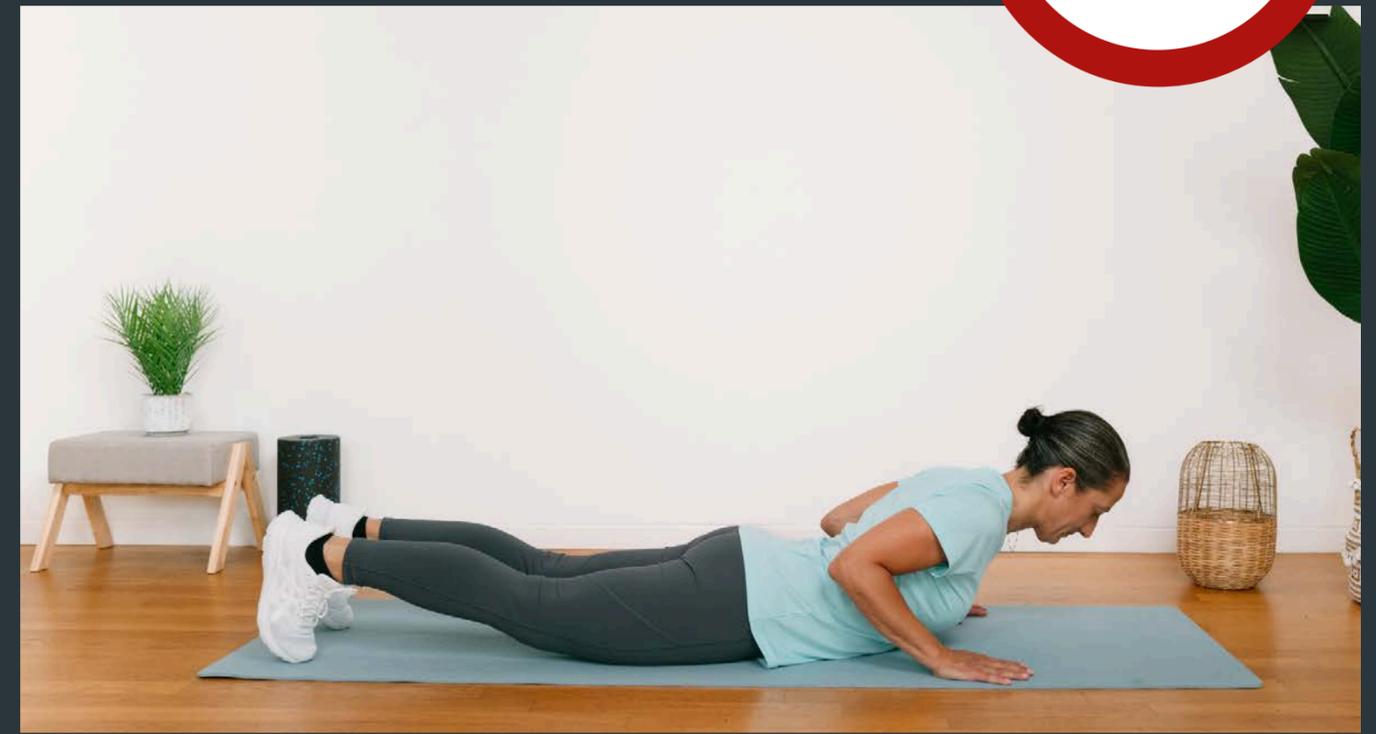
**20**  
Sekunden



Nun führen Sie dieselbe Übung erneut durch und greifen mit dem rechten Arm zum linken Fußknöchel.

# KOBRA

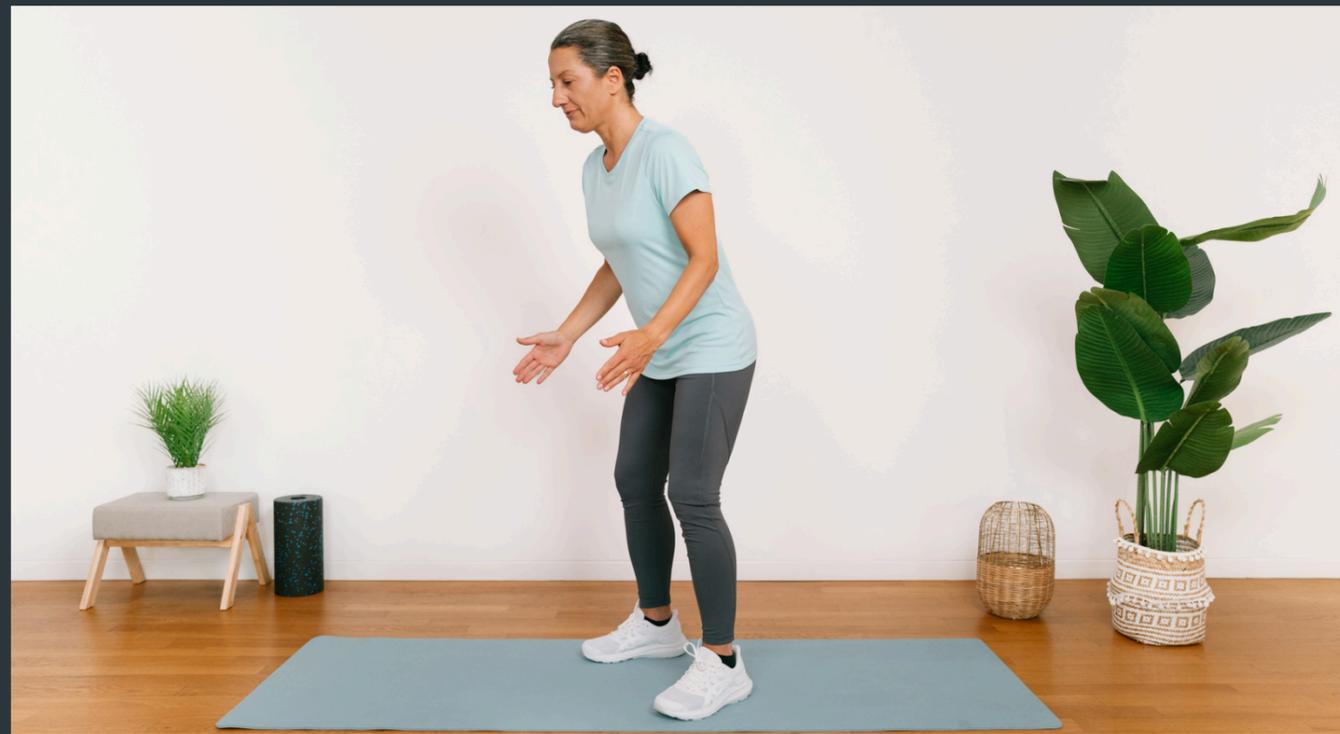
**20**  
Sekunden



Sie liegen mit nach hinten ausgestreckten Beinen auf dem Bauch. Ihre Oberschenkel, Ihr Schambein und Ihre Füße drücken Sie auf den Boden. Ihre Handflächen legen Sie unterhalb Ihrer Schultern (in Brusthöhe) auf den Boden und halten Ihre Ellenbogen eng am Körper. Mit der Einatmung heben Sie Ihren Brustkorb nach oben. Ihr Hals ist gerade und Ihre Schultern richten Sie soweit auf, wie es möglich ist. Die Schulterblätter werden dabei zusammengezogen und Sie gehen beim Anheben des Brustkorbs in ein Hohlkreuz. Die Position halten.

# KNIEBEUGE MIT V-ZUG

**20**  
Sekunden



Gehen Sie in eine Kniebeuge. Ihr Oberkörper ist in leichter Vorlage, die Hände sind nach oben zu einem "V" ausgetreckt. Spannen Sie den Bauch an und halten Sie Ihre Schultern möglichst weit unten.

# DAS WORKOUT BEGINNT



# EINBEINSTAND MIT BILDERRAHMEN (LINKS)

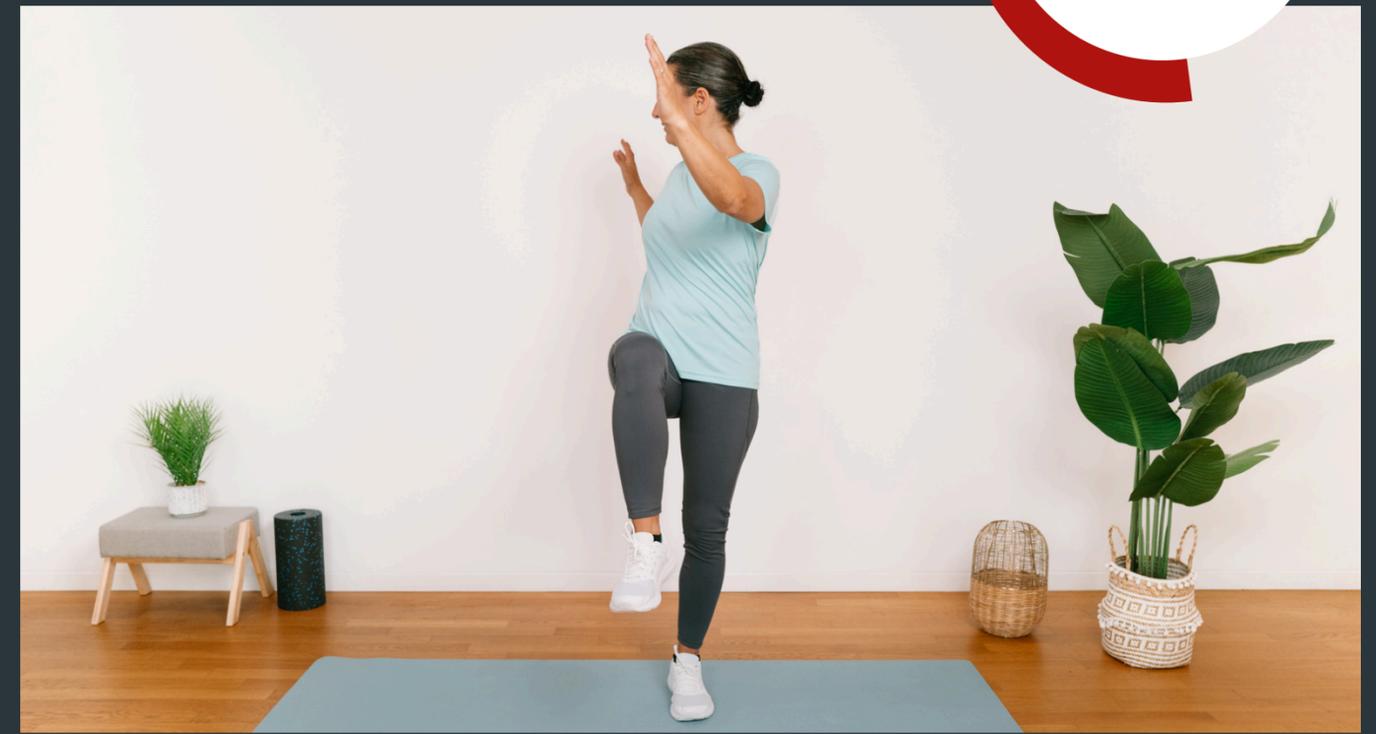
**30**  
Sekunden



Sie starten im hüftbreiten Stand. Ein Bein bis auf Hüfthöhe anheben. Die Arme seitlich halten und die Position einige Sekunden halten. Nun den Oberkörper nach links drehen und den Blick dabei mitnehmen. Die Position ebenfalls ein paar Sekunden halten. Danach wieder zu Mitte zurückkommen und noch einmal wiederholen.

# EINBEINSTAND MIT BILDERRAHMEN (RECHTS)

**30**  
Sekunden



Nun führen Sie dieselbe Übung erneut durch und drehen sich dieses Mal mit dem Oberkörper nach rechts. Position halten und danach wieder zu Mitte zurückkommen und noch einmal wiederholen.

# EINBEINIGE BRÜCKE (LINKS)

**30**  
Sekunden



Gehen Sie in die Brückenhaltung. Ihr Kopf ist abgelegt. Ihre Arme liegen neben dem Körper. Nun das linke Bein zur Decke strecken und das Becken langsam bis 1 cm vor dem Boden absenken und wieder anheben.

# EINBEINIGE BRÜCKE (RECHTS)

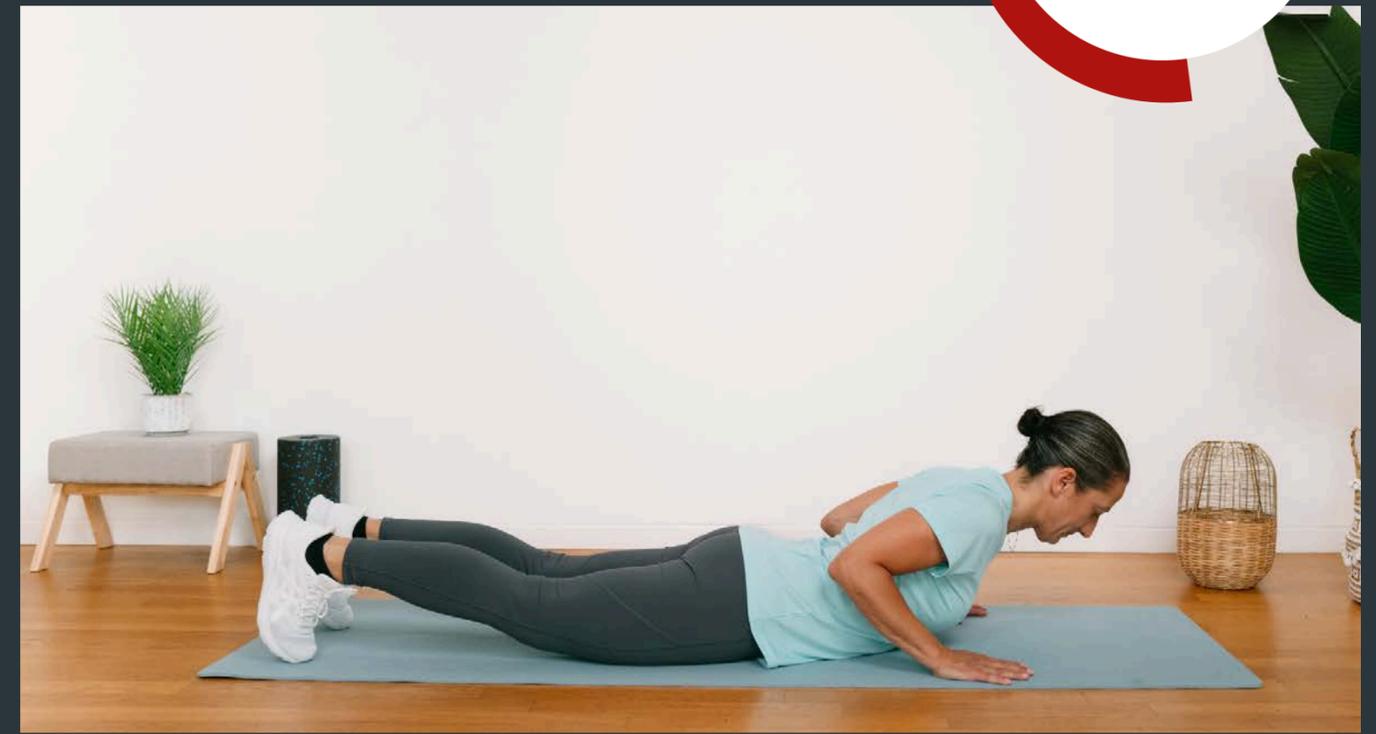
**30**  
Sekunden



Führen Sie dieselbe Übung erneut durch und strecken Sie das rechte Bein nach oben.

# KOBRA

**30**  
Sekunden



Sie liegen mit nach hinten ausgestreckten Beinen auf dem Bauch. Ihre Oberschenkel, Ihr Schambein und Ihre Füße drücken Sie auf den Boden. Ihre Handflächen legen Sie unterhalb Ihrer Schultern (in Brusthöhe) auf den Boden und halten Ihre Ellenbogen eng am Körper. Mit der Einatmung heben Sie Ihren Brustkorb nach oben. Ihr Hals ist gerade und Ihre Schultern richten Sie soweit auf, wie es möglich ist. Die Schulterblätter werden dabei zusammengezogen und Sie gehen beim Anheben des Brustkorbs in ein Hohlkreuz. Die Position halten.

# RÜCKENSTRECKER IN BAUCHLAGE

**30**  
Sekunden



Legen Sie sich auf den Bauch und spannen Sie Gesäß, Bauch und Beine an. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Knie haben jedoch keinen Bodenkontakt. Halten Sie mit ausgestreckten Armen und mit Spannung ein Handtuch. Ihr Blick ist nach unten auf die Matte gerichtet, Ihr Kopf ist gerade gehalten, in Verlängerung der Wirbelsäule. Ziehen Sie nun das Handtuch zur Brust und heben Sie dabei Ihren Oberkörper an. Halten Sie die Position hier für 1 – 2 Sekunden, bevor Sie die Bewegung wiederholen.

# KÄFER

**30**  
Sekunden



Sie liegen auf dem Rücken und strecken Arme und Beine zur Decke aus. Nun führen Sie einen Arm über Ihren Kopf Richtung Boden und das diagonale Bein führen Sie gestreckt nach vorne Richtung Boden, ohne den Boden zu berühren. Führen Sie den Arm und das Bein direkt wieder in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie nun die Seite. Gehen Sie immer diagonal vor. Ihren Kopf dürfen Sie bei der Übung entspannt auf der Matte ablegen.

# GERADER CRUNCH

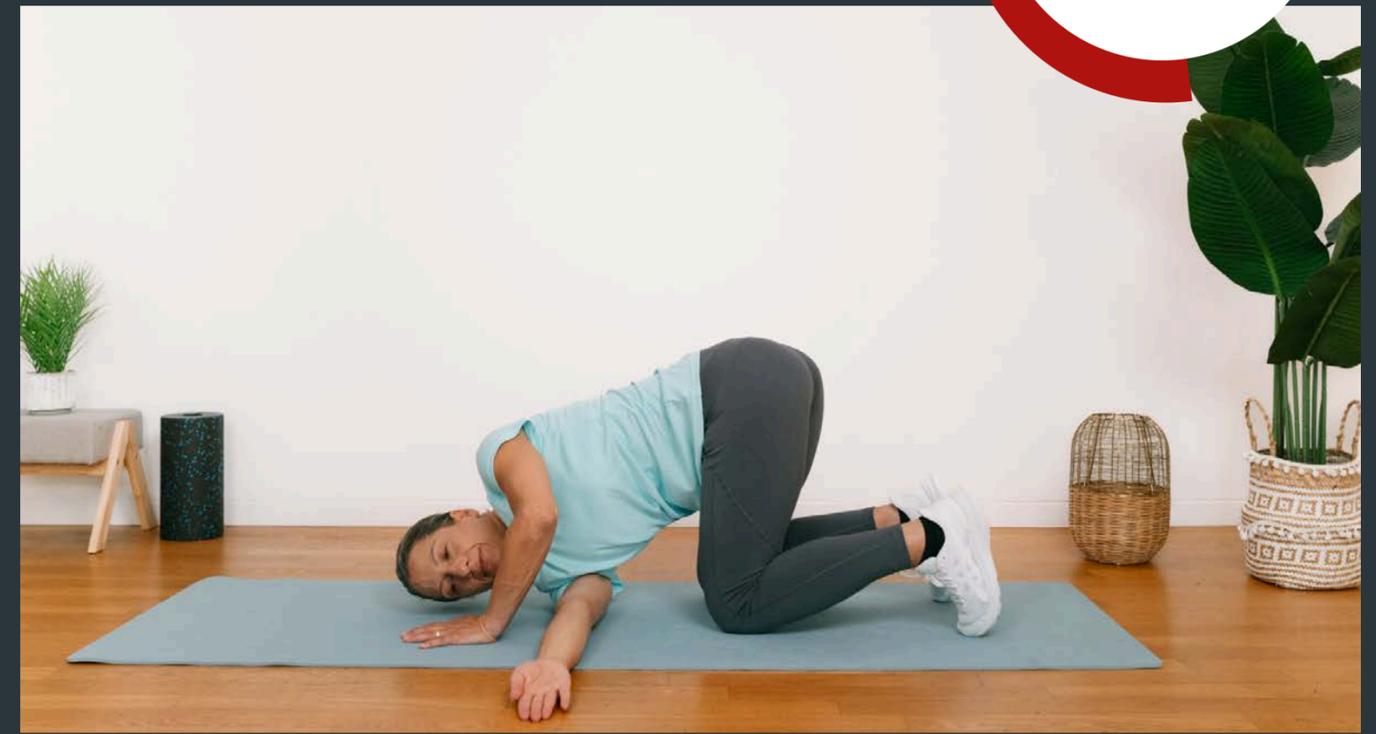
**30**  
Sekunden



Legen Sie sich auf den Rücken. Die Füße sind aufgestellt, die Hände liegen neben den Oberschenkeln. Tief einatmen. Mit der Ausatmung die Wirbelsäule langsam aufrollen und die Schulterblätter von der Matte lösen. Die Hände so weit wie möglich in Richtung Knie bewegen. Dann ganz langsam mit der Ausatmung wieder abrollen und den Bauchnabel einziehen, bis die Schulterblätter den Boden wieder berühren. Den Kopf dürfen Sie nach jedem Crunch kurz ablegen, bevor Sie sich wieder aufrichten.

# ROTATION BRUSTWIRBELSÄULE (LINKS)

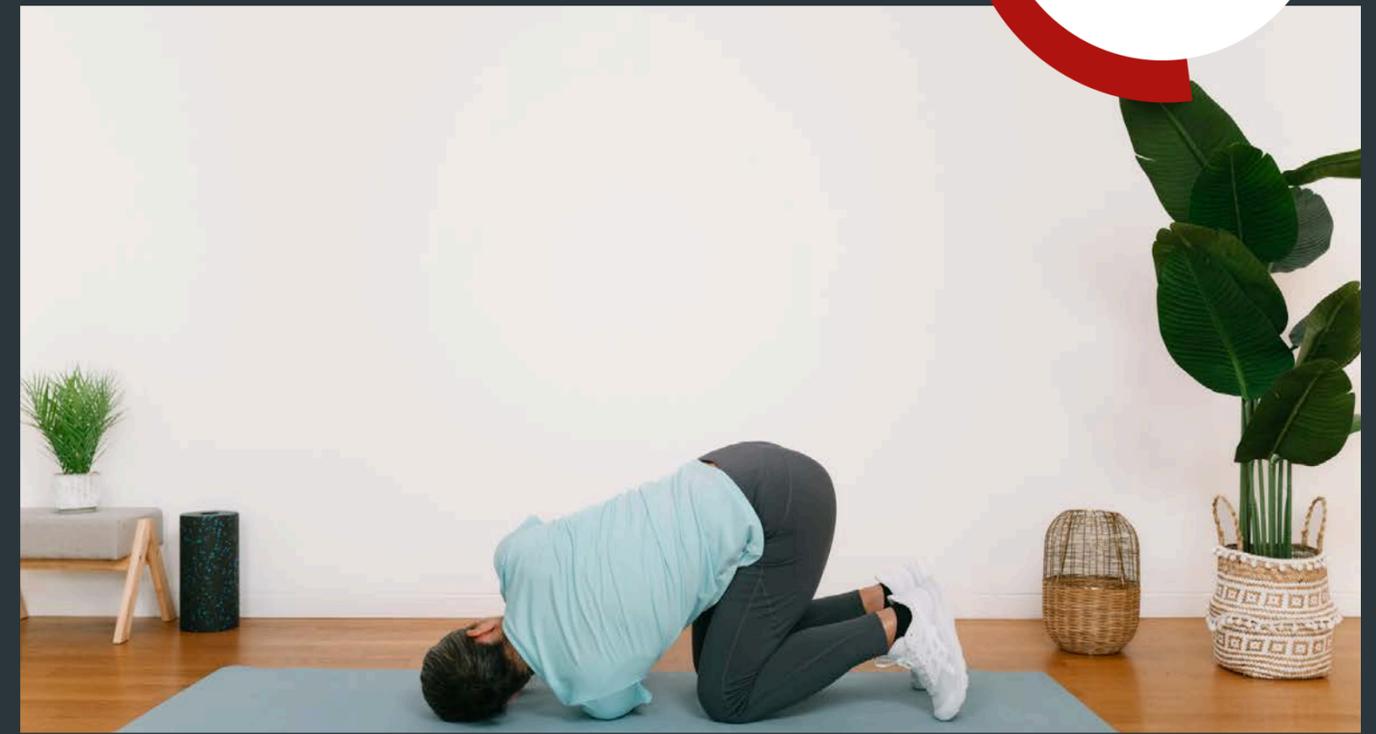
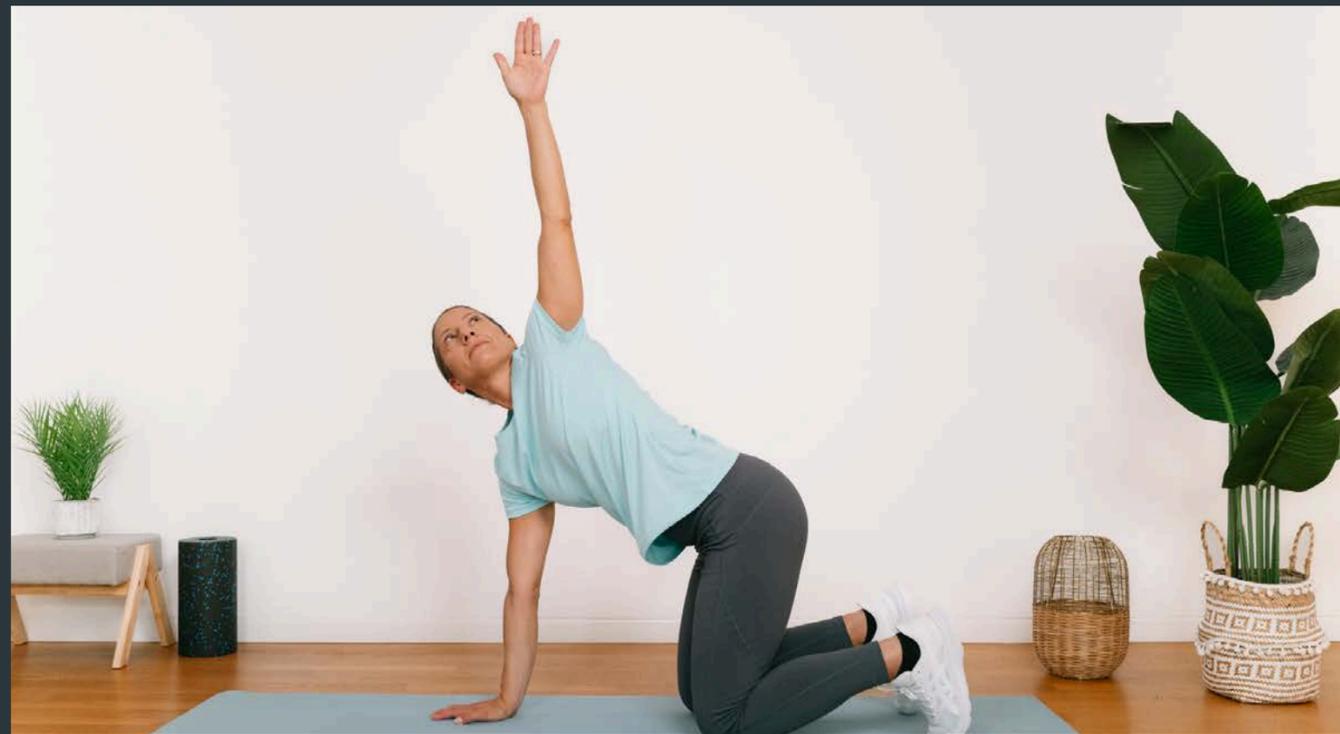
**30**  
Sekunden



Im Vierfüßlerstand den rechten Arm seitlich nach oben strecken. Der Blick folgt der Bewegung. Halten Sie in dieser Position kurz inne, bevor Sie den Arm wieder zurückführen. Setzen Sie die rechte Hand nicht auf der ab, sondern schieben Sie den Arm unter dem Rumpf zur linken Seite durch. Halten Sie auch hier die Position ein paar Sekunden lang. Ihre rechte Schulter bringen Sie dabei so weit wie möglich runter Richtung Matte. Kehren Sie nach einer Weile wieder in den Vierfüßlerstand zurück.

# ROTATION BRUSTWIRBELSÄULE (RECHTS)

**30**  
Sekunden



Im Vierfüßlerstand nun den linken Arm seitlich nach oben strecken, kurz halten und dann den Arm zur rechten Seite ausstrecken. Halten Sie die Position ein paar Sekunden lang. Ihre linke Schulter bringen Sie dabei so weit wie möglich runter Richtung Matte. Kehren Sie nach einer Weile wieder in den Vierfüßlerstand zurück.

# AUFDREHEN IM AUSFALLSCHRITT (RECHTS)

**30**  
Sekunden



Aus der Liegestützposition nehmen Sie den rechten Fuß nach vorne in einen Ausfallschritt. Die Hüfte für einen Moment leicht absenken. Das linke Knie und den linken Fuß können Sie ebenfalls absenken. Den rechten Arm strecken Sie nun zur Decke und drehen so Ihren Oberkörper nach rechts auf. Mit Ihrem Blick folgen Sie Ihrer Hand.

# AUFDREHEN IM AUSFALLSCHRITT (LINKS)

**30**  
Sekunden



Führen Sie dieselbe Übung nun erneut durch und wechseln Sie die Seite.

# HÜFTBEUGERDEHNUNG (RECHTS)

**30**  
Sekunden



Gehen Sie in einen Vierfüßlerstand. Halten Sie Ihr Becken parallel zum Boden. Stellen Sie das rechte Bein auf und das linke Bein legen Sie auf der Matte ab (Halbkniestand). Den Oberkörper aufrichten. Schieben Sie Ihr Becken leicht nach vorne und strecken Sie Ihre Arme zur Decke. Halten Sie die Position eine Weile. Dabei dehnen Sie Ihren Rücken und spüren eine Dehnung in der Hüfte sowie in den Beininnenseiten.

# HÜFTBEUGERDEHNUNG (LINKS)

**30**  
Sekunden



Stellen Sie das linke Bein auf und das rechte Bein legen Sie auf der Matte ab (Halbkniestand). Führen Sie die Übung erneut durch.

# COOL DOWN



# HALBMOND (LINKS)

**20**  
Sekunden



Auf dem Rücken liegend, schieben Sie Ihre Arme nach links, um die Gegenseite zu dehnen. Ihre Schultern sollten sich dabei nicht vom Boden lösen. Sie dehnen mit dieser Übung Ihre Körperflanke. Halten Sie die Position, bevor Sie zur Mitte zurückkehren.

# HALBMOND (RECHTS)

**20**  
Sekunden



Nun die Seite wechseln und dieselbe Übung erneut durchführen.

# SCHAUKELN

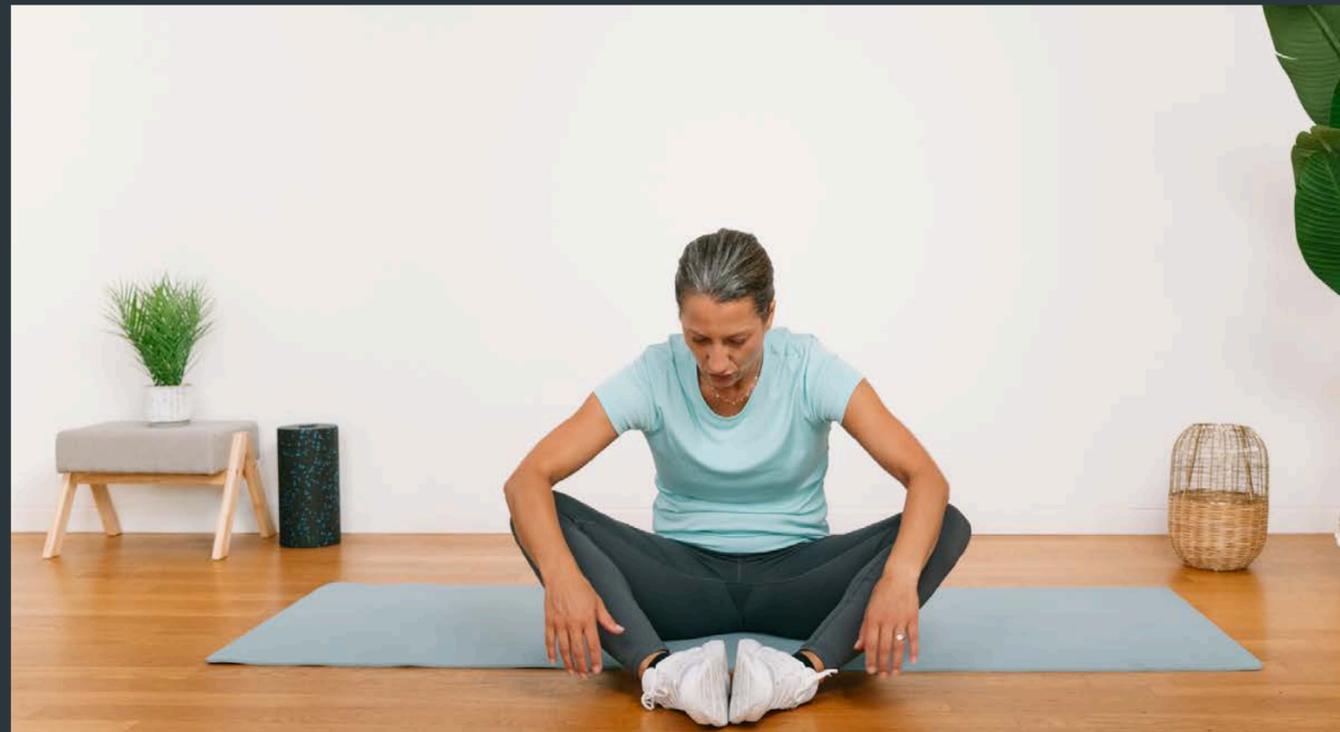
**20**  
Sekunden



Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und ziehen Sie Ihre Knie an Ihre Brust. Umarmen Sie Ihre Unterschenkel unterhalb Ihrer Knie (Päckchen-Haltung) und beginnen Sie langsam, Ihren Körper vor und zurück zu schaukeln. Sie können sich auch leicht nach rechts und nach links schaukeln. Wenn Sie mögen, legen Sie Ihren Kopf ab und machen abschließend kleine Kreise. Dabei stimulieren Sie Ihre Bandscheiben und lockern Ihren unteren Rücken.

# WIRBELSÄULENDEHNUNG, SITZEND

**20**  
Sekunden



Sie sitzen auf dem Boden, neigen Ihren Oberkörper nach vorne und umfassen mit Ihren Händen Ihre Füße, Die Fußsohlen pressen Sie fest aneinander. Je nach gewünschter Intensität bringen Sie die Füße mehr nach vorne oder bewegen Sie die Knie mehr nach außen.

# KORKENDREHER / BREZEL STRETCH (LINKS)

**20**  
Sekunden



Sie liegen auf der Matte auf dem Rücken. Linkes Knie anheben und anwinkeln. Linkes Knie mit der rechten Hand greifen und nach rechts auf den Boden neben das rechte Bein ziehen. Linken Arm nach links zur Seite ausstrecken. Linke Schulter bleibt möglichst auf der Matte, während die linke Gesäßhälfte und der Rumpf sich mit nach rechts drehen. Zum Schluss Kopf nach links drehen und Position halten. Atmen Sie langsam ein und aus und halten Sie diese Position. Danach in die Mitte zurückkommen.

# KORKENDREHER / BREZEL STRETCH (RECHTS)

**20**  
Sekunden



Führen Sie dieselbe Übung erneut durch - diesmal führen Sie das rechte Knie zur linken Seite. Atmen Sie langsam ein und aus und halten Sie die Position. Danach wieder in die Mitte zurückkommen.

# KÖRPERSTRECKUNG AM STUHL

**20**  
Sekunden



Stellen Sie etwa 1 m vor sich einen Stuhl auf. Beine sind gestreckt. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Zwischen Oberkörper und Unterkörper ist ein 90 Grad Winkel. Hände auf der Stuhllehne ablegen. Dehnung der Beinrückseiten, der Arme und des Rückens verstärken, indem Sie den Oberkörper vorsichtig nach unten schieben, in ein leichtes Hohlkreuz. Halten Sie die Dehnung.

# KATZE KUH

**20**  
Sekunden



Sie sind im Vierfüßlerstand. Beim Ausatmen machen Sie den Rücken rund und ziehen Ihr Kinn Richtung Brust. Das Becken nach innen kippen. Beim Einatmen gehen Sie in ein Hohlkreuz und lassen den Rücken durchhängen. Den Kopf und das Steißbein bringen Sie nach oben. Die Bewegung fördert Flexibilität und löst Spannungen im gesamten Rücken.

# KINDHALTUNG

**20**  
Sekunden



Knien Sie sich aus dem Vierfüßlerstand hin und legen Sie den Oberkörper auf oder zwischen den Oberschenkeln ab. Kommen Sie mit dem Oberkörper nach vorne und legen Sie Kopf und Arme auf der Matte ab. Die Arme sind lang nach vorne ausgestreckt. Verharren Sie in dieser Position und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung.

# WORKOUT GESCHAFFT!

