

Übungen formstarker Rücken

Trainer: 27.03.2020

Trainingseinheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										

Funktioneller Bereich

Langhantel
Kniebeuge



Satz Wdh

1 15

2 15

Gesäß nach hinten senken

Kettlebell
Schultern kreisen

z. B. mit Wasserflaschen



Satz Wdh

1 15

2 15

Schultern vor, hoch, nach hinten/unten ziehen,
stabiler Stand dabei

Rumpf freie Übungen
Wandstrecker



Satz Wdh

1 15

2 15

mit dem Rücken an eine Wand stellen (LWS ist fixiert), Arme gestreckt nach oben heben, Schultern depressiv

Rumpf freie Übungen
Bodendrücker



Satz ~~Wdh~~

1 40 *Sekunden*

2 40 *-11-*

Vierfüßlerstand, Knie abheben, beim ausatmen Körper zusammenziehen (Bauchmuskel kontrahieren)

Rumpf freie Übungen
ES LWS Druck



Satz Wdh

1 10

2 10

Handtuch im LWS Bereich, beim ausatmen Handtuch zusammendrücken

Rumpf freie Übungen
Unterarmstütz



Satz ~~Wdh~~

1 40 *Sekunden*

2 40 *u*

Körper gestreckt statisch halten

Beine freie Übungen
Der Schwimmer



Satz Wdh

- 1 15
- 2 15

Bauchlage, Beine und Arme gestreckt abheben und halten. Beim ausatmen die Arme von vorne (tief) in den Rücken ziehen!

Beine freie Übungen
Beinrückheben frei



Satz Wdh

- 1 15
- 2 15

Beine gestreckt abheben

Beine freie Übungen
Fallschirmspring...



Satz Wdh

- 1 15
- 2 15

Bauchlage, Arme und Beine strecken, beim ausatmen Arm/Bein diagonal im Wechsel heben.

Beine freie Übungen
Beckenlift



Satz Wdh

- 1 15
- 2 15

Rückenlage, Beine 90° angezogen auf den Fersen, Becken beim ausatmen abheben u überstrecken.

Beweglichkeitsübungen

statische Dehnungen
Adduktorensitz



Satz ~~Wdh~~

- 1 40 *Sekunden*

OK nach vorne neigen

statische Dehnungen
Dehnung Oberschen...

mit Handtuch →



Satz ~~Wdh~~

- 1 40 *Sekunden pro Seite*

Rückenlage, ein Bein aufstellen, um den anderen Fuß ein Band binden, Bein durchstrecken, Fußspitzen anziehen, Bein allgsam zum Oberkörper ranziehen

statische Dehnungen
Drehsitz



Satz ~~Wdh~~

- 1 40 *Sekunden*

statische Dehnungen
Querrotation LWS



Satz ~~Wdh~~

- 1 40 *Sekunden*

statisch halten

statische Dehnungen
HWS Seitneigung



Satz *Wdh*
1 40 *Sekunden pro Seite*

Gewicht in eine Hand nehmen, Kopf
entgegengesetzt
zur Seite fallen lassen

statische Dehnungen
Brustdehnung



Satz *Wdh*
1 40 *Sekunden pro Seite*

Ellenboge auf schulterhöhe gegen einen
Widerstaden, Ausfallschritt, OK nach vor
verlagern und leicht zur Gegenseite drehen