

Mein persönlicher Rücken Trainingsplan



BWS
Brustwirbelsäule

MOBILISATION
DEHNUNG

Einfach & sicher erklärt

ICH BIN DEIN COACH

Der Betriebsleiter für Fitnessanlagen machte sich zum ersten Mal im Alter von 17 Jahren mit einem Fitnessstudio selbstständig. Er absolvierte zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im Gesundheitsbereich und ist, u.a. wie seine Frau Heike, lizenzierter Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation, Pilates- und Personaltrainer.

In seiner Jugend begann er mit dem Boxen, das er neben Pilates und Krafttraining im Personaltraining unterrichtet. 2002 eröffnete er mit seiner Frau auf Mallorca das Pilates- und Rückenzentrum Via Vitale und ist mit ihr zusammen Gründer der Online Rückenplattform www.backzoom.net.

Thomas nimmt sich viel Zeit für seine Kunden, die er im Gruppen- und Privattraining betreut. Durch seine jahrzehntelange Erfahrung weiß er, wie wichtig Bewegung für ein gesundes, glückliches und schmerzfreies Leben ist.



Thomas Niemeier

Durch meine jahrzehntelange Erfahrung weiß ich, wie wichtig Bewegung für ein gesundes, schmerzfreies (Büro) Leben ist. Mit Begeisterung und Engagement unterstütze ich als Coach Menschen und Unternehmen, die bereit sind, kleine, aber wirksame Veränderungen im Alltag vorzunehmen, um dadurch zu mehr Gesundheit, Lebenskraft und Leistung zu gelangen. Ich freue mich, Dich mit diesem Trainingsplan zu unterstützen.

HÄUFIGE FRAGEN

Wie oft sollte ich die Übungen machen?

Trainiere Deinen Plan möglichst 2-3mal in der Woche

Wie lange sollte ich die Übungen machen?

Das steht jeweils unter den Übungen

Wie anstrengend sollte ich trainieren?

Das ist individuell unterschiedlich. Aber grundsätzlich gilt:
Du musst Dich immer wohlfühlen beim Trainieren der Übungen. Bei Mobilisations- und Dehnübungen solltest Du Deine Muskeln leicht spüren. Bei Stabilisationsübungen solltest Du Deine Muskeln gut spüren und leichte bis mittlere Ermüdung wahrnehmen.

Welche Hilfsmittel benötige ich?

Pilates Rolle oder einen Stuhl

Wichtig!

Atme immer tief und regelmäßig.

Solltest Du Dich bei der Durchführung einer Übung nicht wohlfühlen oder Schmerzen haben, beende das Programm sofort und frage Deinen Arzt oder Physiotherapeuten!
Du trainierst auf eigene Gefahr. Haftung ausgeschlossen!

Zeitaufwand ca.15 Minuten

Viel Spaß beim Training wünscht Dir
Thomas Niemeier

MEIN TRAININGSKALENDER

Ich empfehle Dir Buch zu führen. Trage Deine Trainingseinheiten sorgfältig ein, so bleibst Du motiviert und erreichst schneller Deine Ziele.

Monat 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Monat 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Schulterkreisen zum Aufwärmen

Übung 1



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend die Schultern von vorne nach hinten kreisen. 2. Abwechselnd kreisen. 3. Schultern heben, etwas halten, langsam absenken.

1-2 Minuten

Mobilisation - Ellenbogen kreisen

Übung 2



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend die Ellenbogen kreisen. Fingerspitzen auf die Schultern legen. Sanfte Kreise in beiden Richtungen.

1 Minute

Übung 3

Mobilisation - Armkreisen



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend beide Arme sanft nach hinten kreisen. Dann auch abwechselnd, bei Schmerzen nur kleine Kreise oder stattdessen wieder Ellenbogen kreisen durchführen.

Hohlkreuz vermeiden!

1 Minute

Übung 4

Mobilisation - BWS Streckung & Beugung



Im Stand beide Hände auf einer **Pilates Rolle oder Stuhllehne** legen. Oberkörper parallel zum Boden, bei Schulterschmerzen etwas höher. Beine gebeugt halten und beim ausatmen beide Schultern nach hinten ziehen und den Rücken ganz rund machen. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

1 Minute

Mobilisation - seitliche Biegung der Wirbelsäule

Übung 5



Oberkörper mit den Händen oberhalb der Knie abstützen. Dann abwechselnd eine Schulter nach vorn, die andere nach hinten ziehen und dabei die Wirbelsäule seitlich biegen.

Becken bleibt gerade.

1 Minute

Mobilisation - BWS Streckung & Beugung

Übung 6



Im Stand beide Hände auf einer **Pilates Rolle oder Stuhllehne** legen. Oberkörper parallel zum Boden, bei Schulterschmerzen etwas höher. Beine gebeugt halten und beim ausatmen beide Schultern nach hinten ziehen und den Rücken ganz rund machen.

Dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

1 Minute

Dehnung - oberer Rücken, Schulterblätter



Arme vorne Langstrecken, Hände ineinander, Schultern tief. Arme & Schultern sanft nach vorne ziehen um die Schulterblätter zu öffnen, oberer Rücken leicht rund, Beine gebeugt, Kinn unten.

5-10 Sekunden halten. Dann Aufrichten und Arme nach hinten kreisen um den Brustkorb zu öffnen. **Hohlkreuz vermeiden!**

1 Minute

Dehnung - hintere Schulter & Schulterblatt



Arm beugen und mit der Hand zum Schulterblatt greifen. Mit der anderen Hand Ellenbogen sanft zum Körper ziehen. Ellenbogen in Schulterhöhe. Schultern unten lassen.

Variante: Arm ausgestreckt zum Körper ziehen.

5-10 tiefe & sanfte Atemzüge halten

Übung 7

Übung 8

Schulterkreisen zwischendurch

Übung 9



Einfach mal zwischendurch die Schultern kreisen, das entspannt..
Du kannst das auch nach jeder Übung für ein paar Sekunden tun.

10-20 Sekunden

Mobilisation - Armkreisen

Übung 10



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend beide Arme sanft nach hinten kreisen. Dann auch abwechselnd, bei Schmerzen nur kleine Kreise oder stattdessen wieder Ellenbogen kreisen durchführen.

Hohlkreuz vermeiden!

1 Minute

Mobilisation - Ellenbogen kreisen



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend die Ellenbogen kreisen. Fingerspitzen auf die Schultern legen. Sanfte Kreise in beiden Richtungen.

1 Minute

Schulterkreisen zum Abschluss



Zum Abschluss deines Trainings kreist Du noch einmal die Schultern von vorne nach hinten. Dann abwechselnd kreisen. Heben und Senken usw.

1-2 Minuten

Übung II

Übung I2



DANKE!

Ich danke Dir sehr für Dein Vertrauen
und das Du Dich für meinen Trainingsplan entschieden hast.
Nun wünsche Dir gutes Gelingen & viel Spaß beim Ausprobieren.
Die spezielle Kombination von Mobilisation und Dehnung ist ein
wichtiger Schritt zum sanften Übergang von verspannter Muskulatur
hinein in die Entspannung und verbesserter Beweglichkeit.
Diesen Effekt kannst Du noch verstärken, indem Du regelmäßig kleine
Bewegungspausen in Deinen (Büro) Alltag einfließen lässt.

Ich wünsche Dir viel Erfolg
beim Erreichen Deiner Ziele

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)



backzoom
Endlich Schmerzfrei am PC



ANKE M.
BÜROANGESTELLTE



Ich habe seit Jahren Probleme mit Verspannungen vom vielen Sitzen vorm PC. Trotz regelmäßigem Sport! Mein Arzt hat mir empfohlen, mit backzoom.net zu trainieren. Die Übungen sind super einfach und sehr gut erklärt, total abwechslungsreich und macht auch noch eine Menge Spaß. Meine Verspannungen sind weg und mein Rücken sagt „Danke“

ENDLICH SCHMERZFREI AM PC! KOMM MACH MIT

Du arbeitest im Büro oder Homeoffice und bist ständig verspannt und müde? Am Ende des Tages bist Du total fertig, energielos und hast zu nichts mehr Lust?

Dann probiere unbedingt unser einzigartiges backzoom Online Rücken Programm.

www.backzoom.net

Wir lieben Rückengesundheit



COPYRIGHT

Copyright 2022 - Thomas Niemeier
"Alle Rechte vorbehalten"

Die in diesem E-Book/Skript geteilten Inhalte, Werke und bereitgestellten Informationen unterliegen dem deutschen Urheberrecht und Leistungsschutzrecht.

Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers. Das unerlaubte Kopieren/Speichern der bereitgestellten Informationen in diesem E-Book/Skript ist nicht gestattet und strafbar.