

# Mein persönlicher Rücken Trainingsplan



BWS  
Brustwirbelsäule

MOBILISATION

STABILITÄT

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](http://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?**

Gymnastikmatte, Handtuch, 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. 20-25 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**

## Mobilisation - Armkreisen



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend beide Arme sanft nach hinten kreisen. Bei Schulterschmerzen nur kleine Kreise oder stattdessen Hände auf die Schultern legen und Ellenbogen kreisen (Übung 2).

**Hohlkreuz vermeiden!**

1 Minute

## Stabilität - BWS oberer Rücken



Stabiler Stand, Hände überm Kopf, Schultern unten. Dann die Ellenbögen nach hinten unten ziehen bis die Schulterblätter ganz geschlossen sind. Anspannung ca. 10 Sekunden halten dann die Arme wieder nach oben führen.

**Hohlkreuz vermeiden!**

1 Minute

Übung 3

Übung 4

## Mobilisation - Streckung & Beugung Vierfüssler

### Übung 5



Vierfüsslerstand, Rücken gerade. Hände Schulterbreit, Knie Hüftbreit. Tief Einatmen, dann ausatmen, Bauch einziehen und Wirbelsäule rund machen (Katze), danach einatmen und Wirbelsäule wieder strecken (Hund).

1 Minute

## Mobilisation - BWS Gebetshaltung

### Übung 6



Gebetshaltung, nach außen geöffneten Knie, Füße zusammen. Schultern so weit wie möglich nach vorne strecken. Dann Daumen nach oben drehen und beide Schultern so weit wie möglich nach hinten ziehen. „Schultern weg von den Ohren“ Ellenbogen gestreckt halten. **Bei Knieproblemen in Bauchlage arbeiten!**

1 Minute

## Stabilität - oberer & unterer Rücken



Bauchlage, evtl. aufgerolltes Handtuch unter den Beckenknochen. Beide Arme vorn gestreckt. Nacken lang. Dann über die Seiten Arme nach hinten oben ziehen bis die Schulterblätter geschlossen sind. Oberkörper leicht anheben. Kurz halten, Bauch einziehen, dann Arme nah am Brustkorb wieder nach vorn bringen.

**1 Minute**

## Mobilisation - Streckung & Beugung Vierfüssler



Vierfüsslerstand, Rücken gerade. Hände Schulterbreit, Knie Hüftbreit. Tief Einatmen, dann ausatmen, Bauch einziehen und Wirbelsäule rund machen (Katze), danach einatmen und Wirbelsäule wieder strecken (Hund).

**1 Minute**

Übung 7

Übung 8

# Übung 9

## Mobilisation - Gebetshaltung



Gebetshaltung, nach außen geöffneten Knie, Füße zusammen. Schultern so weit wie möglich nach vorne strecken. Dann Daumen nach oben drehen und beide Schultern so weit wie möglich nach hinten ziehen. „Schultern weg von den Ohren“ Ellenbogen gestreckt halten. Bei Knieproblemen in Bauchlage arbeiten!

1 Minute

## Mobilisation - BWS Streckung & Beugung

# Übung 10



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

1 Minute

## Dehnung - oberer Rücken, Schulterblätter

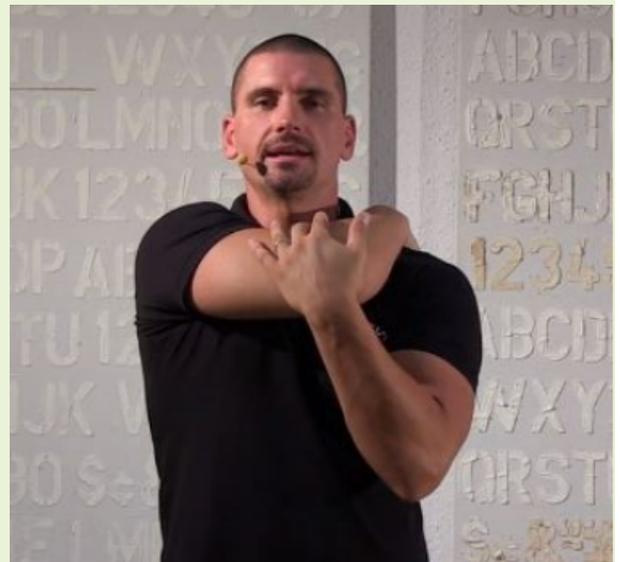
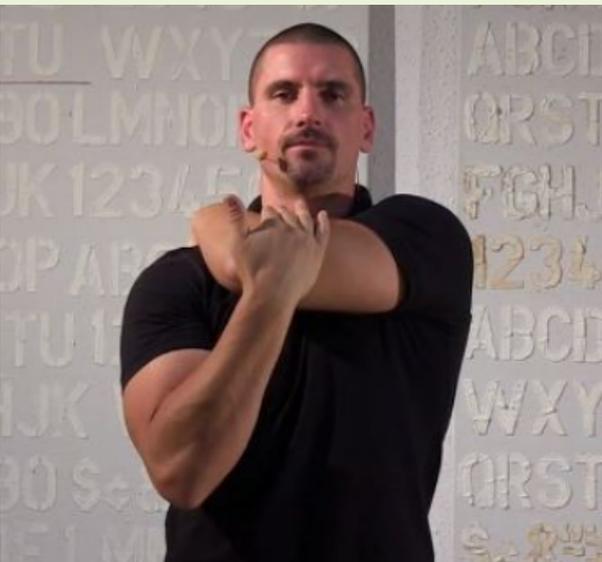


Arme vorne Langstrecken, Hände ineinander, Schultern tief. Arme & Schultern sanft nach vorne ziehen um die Schulterblätter zu öffnen, oberer Rücken leicht rund, Beine gebeugt, Kinn unten.

**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 II

Übung I2

## Schulterkreisen zwischendurch

### Übung 13



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 14



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend beide Arme sanft nach hinten kreisen. Bei Schulterschmerzen nur kleine Kreise oder stattdessen Hände auf die Schultern legen und Ellenbogen kreisen (Übung 2)..

**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 15

Übung 16



# 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 ausgeglichene Kombination von Mobilisation, Stabilisation und  
Dehnung ist ein wichtiger Schritt zum sanften Übergang von  
verspannter, geschwächter Muskulatur in einen starken Rücken,  
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](http://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.