

Mein persönlicher Rücken Trainingsplan



HWS
Halswirbelsäule

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?

Keine Hilfsmittel nötig

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. 10-15 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 - Kopf nach rechts & links drehen

Übung 2



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend Kopf sanft nach rechts und links drehen.

1 Minute

Mobilisation - Kopf hoch & runter bewegen



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend Kopf sanft nach oben und unten bewegen. Beim hochbewegen das Kinn zuerst nach hinten ziehen (Doppelkinn) und dann Wirbel für Wirbel aufrichten.

1 Minute

Mobilisation - Halbkreise vorne unten



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend Kopf sanft nach unten neigen, Kinn nah am Brustkorb halten, dann den Blick nach leicht rechts aufrichten, wieder runter und dann leicht nach links aufrichten.

Nicht nach hinten kreisen!

1 Minute

Übung 3

Übung 4

Dehnung - Kopf rechts & links neigen



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend Kopf sanft zur Seite neigen, Nasenspitze nach vorne gerichtet. Die gegenüberliegende Schulter nach unten ziehen.

5-10 tiefe & sanfte Atemzüge halten

Schulterkreisen zwischendurch



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

10-20 Sekunden

Übung 5

Übung 6

Dehnung - Kopf rechts & links mit Hand



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend Kopf mit Hilfe der Hand sanft zur Seite neigen, Nasenspitze nach vorne gerichtet. Die gegenüberliegende Schulter nach unten ziehen. Die Hand nur unterstützend nutzen, nicht ziehen!

5-10 tiefe & sanfte Atemzüge halten

Schulterkreisen zwischendurch



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

10-20 Sekunden

Übung 7

Übung 8

Übung 9

Dehnung – Hals & Nacken



1. Arme hinterm Körper langstrecken, Schultern tief. Kinn sanft nach oben ziehen, halten.
2. Den Kopf umfassen und das Kinn sanft zur Brust ziehen, halten. Hände nur unterstützend nutzen, nur sanft ziehen!

5-10 tiefe & sanfte Atemzüge halten

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 10



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.