

# Mein persönlicher Rücken Trainingsplan



HWS  
Halswirbelsäule

MOBILISATION

STABILITÄT

DEHNUNG

*Einfach erklärt & sicher*

# 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?**

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.15-20 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



## Stabilität - Hals & Nacken - Seiten

### Übung 5



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend eine Hand an die Schläfe legen und langsam Kopf und Hand zusammendrücken um Spannung aufzubauen. Der Kopf bleibt dabei gerade.

Dann wechseln.

**10 Sekunden halten - 2-3 mal wiederholen im Wechsel**

## Schulterkreisen zwischendurch

### Übung 6



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

**10-20 Sekunden**

## Stabilität - Hals & Nacken - Hinten/Vorn



Im Stand oder auf dem Stuhl sitzend. 1. beide Hände hinter dem Kopf und dann Kopf gegen die Hände drücken. 2. beide Hände an die Stirn, und dann Stirn gegen die Hände drücken.

(Hintern Kopf: Kinn leicht nach oben gerichtet)

(An der Stirn: Kinn leicht nach unten gerichtet)

**10 Sekunden halten - 2-3 mal wiederholen im Wechsel**

## 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



## Dehnung - Kopf rechts & links neigen

### Übung 9



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

### Übung 10



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

**10-20 Sekunden**



## 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 II

Übung I2

## Dehnung – Hals & Nacken - Vorn/Hinten

### Übung 13



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

### Übung 14



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

**1-2 Minuten**



# 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.