

# Mein persönlicher Rücken Trainingsplan



LWS  
Lendenswirbelsäule

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](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, Pilatesring oder Gürtel

## **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

## Beckenkreisen zum Aufwärmen

### Übung 1



Im Stand das Becken in beiden Richtungen kreisen.  
Hände in die Hüften, Beine gebeugt  
**1-2 Minuten**

## Mobilisation - Beckenkipfung & Aufrichtung

### Übung 2



Hände auf den Bauch, Beine gebeugt.  
Den Po sanft nach hinten strecken (leichte Hohlrückenposition),  
dann Bauch einziehen, ausatmen und das Becken wieder  
aufrichten. (Schambein hochziehen)  
**1 Minute**



## Mobilisation - LWS Beckenkipfung abgestützt

### Übung 3



Oberkörper auf den Beinen abstützen, den Po sanft nach hinten strecken (leichte Hohlrückenposition), dann Bauch einziehen, ausatmen und das Becken wieder aufrichten. (Schambein in Richtung Brustbein ziehen). Beine gebeugt

**1 Minute**

## Mobilisation - Wirbelsäule komplett

### Übung 4



Oberkörper auf den Beinen abstützen, den Po sanft nach hinten strecken (leichte Hohlrückenposition), dann Bauch einziehen, ausatmen und die gesamte Wirbelsäule rund machen (Katze). Kinn zur Brust, Beine gebeugt. Dann zurück in die Ausgangsposition.

**1 Minute**



## Mobilisation - Wirbelsäule aufrollen



Im Stand den Oberkörper auf den Beinen abstützen. Po sanft nach hinten strecken (leichte Hohlrückenposition), dann ausatmen, Bauch einziehen und die Wirbelsäule langsam aufrichten, wie ein Reisverschluss den man zuzieht. Wirbel für Wirbel. Am Ende Kopf aufrichten und gerade stehen. Wiederholen

**1 Minute**

Übung 5

## Mobilisation - Streckung & Beugung Vierfüssler



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

1 Minute

## Dehnung - Embryoposition



Den Rücken rund machen und entspannen. Hände unter dem Kopf oder Arme nach hinten legen und die Schultern entspannen. **Bei Knieproblemen auf die Seite legen und klein machen.**

1 Minute

Übung 6

Übung 7



# Übung 8

## Dehnung - Körper strecken



In Rückenlage Beine und Arme ausstrecken. **Kein Hohlkreuz!**  
Körper wie eine Schlange am Boden bewegen, eine Seite im Wechsel mehr strecken als die andere.

**1 Minute**

# Übung 9

## Dehnung - Oberschenkel Rückseite



In Rückenlage einen Fuß in den Pilates Ring oder alternativ ein Gürtel o Handtuch nutzen. Bein langsam ausstrecken bis hinten im Oberschenkel eine sanfte Dehnung zu spüren ist. Dann wechseln. Evtl. ein Handtuch unter den Kopf legen, das entspannt den Nacken sehr bei dieser Übung. Nicht zu stark ziehen!

**5-10 tiefe & sanfte Atemzüge halten**

# Übung 10

## Dehnung - Pomuskulatur



In Rückenlage den rechten Fuß über das linke Knie legen. Mit beiden Händen das linke Bein sanft zum Körper ziehen. Dann wechseln. Evtl. ein Handtuch unter den Kopf legen.

**Nicht zu stark ziehen!**

**5-10 tiefe & sanfte Atemzüge halten**

# Übung 11

## Dehnung - Hüftbeugermuskulatur



In Rückenlage Knie umfassen und sanft zum Körper ziehen. Das andere Bein lang ausstrecken und Kniekehle zum Boden ziehen. Dann wechseln.

**5-10 tiefe & sanfte Atemzüge halten**



## Mobilisation - Streckung & Beugung Vierfüssler



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

1 Minute

## Dehnung - Embryoposition



Den Rücken rund machen und entspannen. Hände unter dem Kopf oder Arme nach hinten legen und die Schultern entspannen. **Bei Knieproblemen auf die Seite legen und klein machen.**

1 Minute

Übung 12

Übung 13



## 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](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.