

Mein persönlicher Rücken Trainingsplan



LWS
Lendenswirbelsäule

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.

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. 25-30 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
Monat 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

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 - Streckung & Beugung Vierfüssler

Übung 5



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

Übung 6



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

Stabilität - Bauchkräftigung, Rücken neutral



In Rückenlage Beine anwinkeln, Füße parallel in Hüftbreite. Unterer Rücken neutral (etwas Platz lassen für eine kleine Ameisenstraße)

Kein Hohlkreuz! Hände hinterm Kopf, Ellenbogen aussen.

Ausatmen, Bauch einziehen und den Brustkorb hoch rollen. Kurz halten und wieder runter rollen.

Bei Schmerzen im Nacken oder unterer Rücken Pause machen!

1 Minute

Stabilität - Bauchkräftigung, Rücken flach



In Rückenlage Beine anwinkeln, Füße parallel in Hüftbreite. Unterer Rücken neutral (etwas Platz lassen für eine kleine Ameisenstraße)

Kein Hohlkreuz! Hände hinterm Kopf. Beim ausatmen Bauch einziehen, Brustkorb hoch rollen und den Rücken flach in den Boden drücken. Kurz halten und wieder runter rollen.

Bei Schmerzen im Nacken oder unterer Rücken Pause machen!

1 Minute

Übung 7

Übung 8

Stabilität - Bauchkräftigung 2, Rücken flach



In Rückenlage Beine anwinkeln, Knie parallel über den Hüften. Unterer Rücken flach in den Boden drücken. Hände hinterm Kopf. Oberkörper hoch und beim ausatmen Bauch einziehen und zur Seite drehen. Einatmen zurück kommen, Ausatmen zur anderen Seite drehen. Nicht am Kopf ziehen! **Bei Schmerzen im Nacken oder unterer Rücken Pause machen!**

1 Minute

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

Übung 10

Stabilität - LWS Rückenkräftigung



Bauchlage, evtl. Handtuch aufgerollt unter den Beckenknochen. Schambein in den Boden, Po zusammenpressen. Beine gestreckt und angespannt. Arme schulterbreit nach vorne und Schultern zurück ziehen. Ausatmen, Bauch einziehen, Arm und Bein diagonal leicht anheben, kurz halten, einatmen & wieder runter. Wechseln

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 II

Übung I2

Übung 13

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 14

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

Dehnung - Hüftbeugermuskulatur

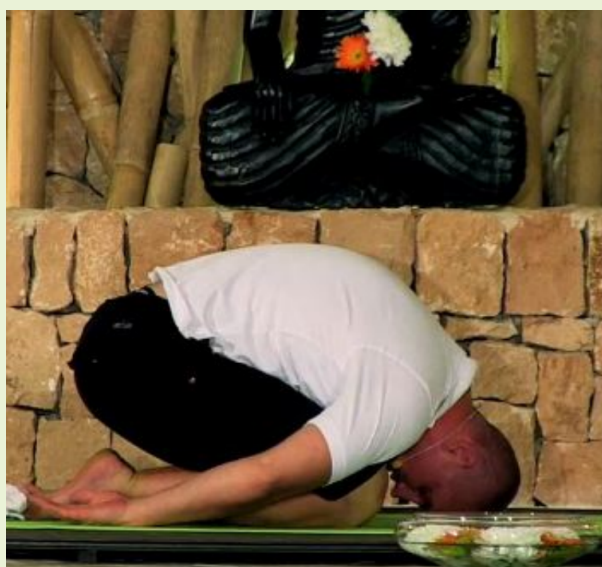


In Rückenlage Knie umfassen und sanft zum Körper ziehen. Das andere Bein lang ausstrecken und Kniekehle zum Boden ziehen. Dann wechseln.

5-10 tiefe & sanfte Atemzüge halten

Übung 15

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 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

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.