

Trainingsplan Rücken

Ziel:

Startdatum:

Du brauchst: Wasserflaschen, Stab, Putzklappen, einen stabilen Tisch und Gummibänder



Tag 1

Rückgratmobilisierung, stehend - mit Stab Rücken, Alle Bauchmuskeln



Datum:							
Satz 1	60 Sek						
Satz 2	60 Sek						
Satz 3	60 Sek						
Satz 4							
Satz 5							

Notiz: Setze dich auf die Plattform. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Stecke den Hals hindurch. Lege die Hände entfernt voneinander auf die Stange. Drehe den Oberkörper von links nach rechts.

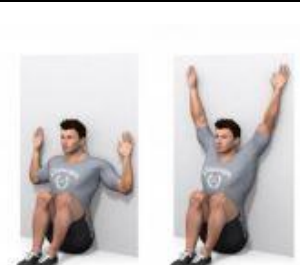
Exorotation mit beiden Armen stehend Schultern, hinten - Oberer Rücken



Datum:							
Satz 1	60 Sek						
Satz 2	60 Sek						
Satz 3	60 Sek						
Satz 4							
Satz 5							

Notiz: Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Ellenbogen auf Schulterhöhe. Beuge den Arm im Winkel von 90 Grad. Führe die Hände nach oben. Führe die Hände nach unten.


Schulterblatt-Wandrutschen Oberer Rücken




Datum:							
Satz 1	15x						
Satz 2	15x						
Satz 3	15x						
Satz 4							
Satz 5							

Notiz: Setze dich auf den Boden. Beuge die Beine. Lehne dich mit dem Rücken an die Wand. Platziere die Unterarme an der Wand. Atme tief aus dem Bauch. Lass die Arme die Wand hinauf gleiten.


Kreuzheben mit Hilfe - Stab **Unterer Rücken, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel**

	Datum:						
	Satz 1	15x					
	Satz 2	15x					
	Satz 3	15x					
	Satz 4						
	Satz 5						
<p>Notiz: Halte den Stab vertikal hinter dem Rücken. Stehe gerade. Bewege den Oberkörper nach vorne. Strecke das Bein und die Hüfte durch. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.</p>							

Tisch-Klimmzug **Oberer Rücken - Schultern, hinten, Bizeps**

	Datum:						
	Satz 1	12x					
	Satz 2	12x					
	Satz 3	10x					
	Satz 4	8x					
	Satz 5						
<p>Notiz: Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Platziere die Hände außerhalb der Schulterbreite. Ziehe deinen Oberkörper in diese Richtung. Bewege den Brustkorb an den Tisch.</p>							

Sitzendes vorgebeugtes Rudern, seitlich **Oberer Rücken - Bizeps, Großer Rückenmuskel, Schultern, hinten**

	Datum:						
	Satz 1	15x__kg					
	Satz 2	15x__kg					
	Satz 3	15x__kg					
	Satz 4						
	Satz 5						
<p>Notiz: Setze dich auf die Plattform. Fasse und halte die Kurzhanteln. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Bewege die Ellenbogen nach außen.</p>							

Rudern - EB Oberer Rücken - Bizeps, Großer Rückenmuskel, Schultern, hinten



Datum:							
Satz 1	12x__kg						
Satz 2	12x__kg						
Satz 3	12x__kg						
Satz 4							
Satz 5							

Notiz: Bringe die Füße in Schrittstellung. Umfasse die Griffe. Bewege den Oberkörper nach vorne. Ziehe die Arme nach hinten.

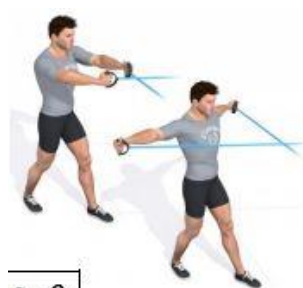
Row wide - EB Oberer Rücken - Bizeps



Datum:							
Satz 1	12x						
Satz 2	12x						
Satz 3	12x						
Satz 4							
Satz 5							

Notiz: Umfasse die Griffe. Bringe die Füße in Schrittstellung. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Ziehe die Arme nach hinten.

Reverse fly - EB Oberer Rücken - Schultern, hinten




2


Datum:							
Satz 1	20x						
Satz 2	20x						
Satz 3	20x						
Satz 4							
Satz 5							

Notiz: Bringe die Füße in Schrittstellung. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Fasse und halte das Elastische Band. Halte den Ellenbogen leicht gebeugt. Schwinge die Arme nach hinten.


Rückenstreckung mit Händen am Kopf, liegend **Unterer Rücken**

	Datum:							
	Satz 1	15x						
	Satz 2	15x						
	Satz 3	15x						
	Satz 4							
	Satz 5							
Notiz: Lege dich auf den Bauch. Halte die Hände hinter dem Kopf. Spanne den unteren Rücken an. Bewege den Oberkörper leicht nach hinten.								

Shoulder stretch- Flowin **Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel - Trizeps**

	Datum:							
	Satz 1	12x						
	Satz 2	12x						
	Satz 3	12x						
	Satz 4							
	Satz 5							
Notiz: 12 x pro Seite //Knie dich auf den Boden. Platziere deine Hände auf den Pads. Führe deine Hand vorwärts. Versuche so weit wie möglich mit deiner Hand zu kommen.								

Cobra pose **Unterer Rücken**

	Datum:							
	Satz 1	60 Sek						
	Satz 2	60 Sek						
	Satz 3							
	Satz 4							
	Satz 5							
Notiz: Lege dich auf den Bauch. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke die Arme nach unten.								