

Rückentraining

Vorname: _____

Nachname: _____

Datum: _____

Trainer: _____

Ziele Rückentraining

Das Ziel des Trainingsplans ist die Kräftigung und die Mobilisation der rumpfstabilisierenden Muskulatur (nicht nur der Rückenmuskulatur). Eine starke Muskulatur rund um die Wirbelsäule kann Rückenleiden vorbeugen und sogar bestehende Beschwerden lindern. In Kombination mit dem Wellness- und Rückenkurs ergibt sich ein effektives Training, das für Jedermann geeignet ist.

Trainingsablauf

1. Aufwärmen 5 - 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Das Aufwärmen steigert die Effektivität des Trainings, da durch die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems die Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zusätzlich verringert sich dadurch auch das Verletzungsrisiko.

2. Klassisches Satztraining 3-Satz-Training mit 12 Wiederholungen

Bei dem klassischen 3-Satz-Training werden drei Sätze hintereinander mit dem gleichen Gewicht durchgeführt. Pro Satz sollten Sie 12 Wiederholungen machen. Zwischen den Sätzen sollten Sie jeweils 1 bis 2 Minuten Pause machen. Die letzten Wiederholungen des dritten Satzes sollten gerade so bewältigt werden können.

3. Cool-Down (Abkühlen) 5 - 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Durch ein "Abkühltraining" nach dem Gerätetraining unterstützt man die Regeneration und damit den Aufbau der Muskulatur.

Wichtige Informationen um richtig und effektiv zu trainieren

- Alle Bewegungen müssen langsam, kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden.
- Bei der Belastung (Anstrengung) ausatmen und bei der Entlastung einatmen.
- Zwischen den Sätzen je 1 bis 2 Minuten Pause machen.
- Die Gewichte sollten immer so gewählt werden, dass die Wiederholungen an jedem Gerät durchführbar sind. Wenn die Gewichte zu leicht werden, sollten diese langsam gesteigert werden.
- Gewichte beim Zurückführen (Entlasten) nicht ganz ablegen (Spannung in der Muskulatur halten).
- Bis zum nächsten Training sollten Sie mindestens einen Tag Pause machen.

- Um einen guten Trainingseffekt zu erreichen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

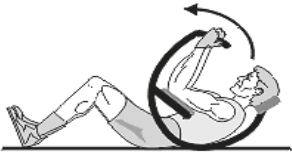
- Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

www.fit-premium.de • www.fit-basic.de



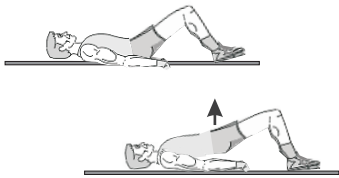
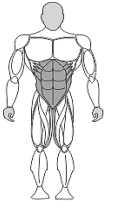
Rückentraining



Übung: Crunches mit Roller + Lordosekissen

- Ausgangsposition:
- Beine angewinkelt 90°
 - Fußspitzen ranziehen
 - zwei Finger am Bügel
 - Lordosekissen unter dem Lendenwirbelbereich
- Ausführung:
- Bauchmuskulatur anspannen
 - In Rollbewegung Oberkörper anheben

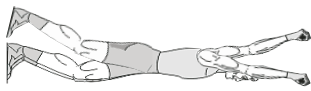
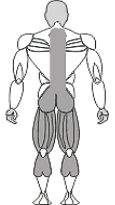
Muskelgruppe:
Bauch



Übung: Beckenlift

- Ausgangsposition:
- Rückenlage auf der Matte
 - Beine angewinkelt aufstellen
 - Arme neben der Hüfte
- Ausführung:
- langsam das Becken anheben (Wirbel für Wirbel)
 - Becken 10 sek oben halten

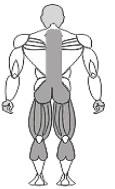
Muskelgruppe:
Rücken



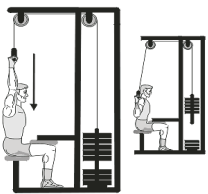
Übung: Diagonalheben auf der Matte

- Ausgangsposition:
- Bauchlage auf der Matte
 - Fußspitzen in den Boden drücken
 - Spannung im Gesäß
- Ausführung:
- rechten Arm und linkes Bein anheben
 - kleine Bewegungen mit Arm und Bein gleichzeitig

Muskelgruppe:
Rücken



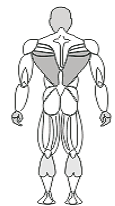
7



Übung: Lat-Zug

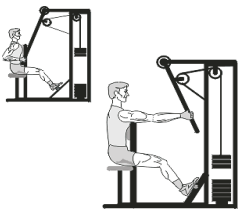
- Ausgangsposition:
- die Stange weit (Hände auseinander) greifen
 - Rücken gerade
 - Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Ausführung:
- Stange hinter den Kopf ziehen (bis "Ohrhöhe")
 - Arme beim Zurückführen leicht gebeugt lassen

Muskelgruppe:
Rücken



Gewicht kg

8



Übung: Rudermaschine (weit greifen)

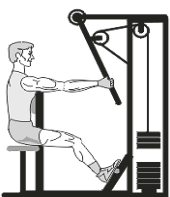
- Ausgangsposition:
- Oberkörper am Brustpolster anlehnen
 - Hände weit außen an den Griffen greifen
 - Oberkörper gerade
- Ausführung:
- Griffe Richtung Körper ziehen
 - Ellenbogen bleiben auf Schulterhöhe

Muskelgruppe:
Rücken



Gewicht kg

9



Übung: Butterfly-Reverse

- Ausgangsposition:
- Rücken gerade
 - Hände auf Schulterhöhe, Handflächen nach oben
 - Arme leicht gebeugt
- Ausführung:
- Arme zur Seite öffnen (nach außen drehen)
 - Endposition wenn Arme neben dem Körper sind

Muskelgruppe:
Rücken



Gewicht kg

7



Übung: Aushängen

- Ausgangsposition:
- die Stange schulterbreit greifen
 - Rücken gerade
 - Arme ganz locker lassen
- Ausführung:
- Den Körper und Rücken völlig locker lassen
 - Die Arme ganz lang werden lassen
 - Schultern auf und ab bewegen

Muskelgruppe:
Rücken



Gewicht kg

Übung: individuelle Mobilisation auf der Matte