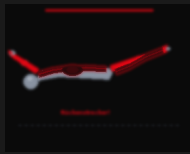


RÜCKENTRAINING

4-Wochen-Plan

Rückenmuskulatur · Core-Stabilität · Mobilität

Für Einsteiger & Fortgeschrittene



Sweating Pearl · Boris Müllenbach

Personal Training · Neumünster

sweatingpearl.de

PHASE 1: AUFBAU

Woche 1-2 · Grundlagen & Beweglichkeit · Moderat

TRAINING A

Rumpfstabilität + Oberkörperzug

Cat-Cow**3 × 10 Wdh.**

Im Vierfüßlerstand Rücken abwechselnd auf- und abrunden. Fließende Bewegung mit tiefer Bauchatmung.

Tipp: Bewegung aus der Brustwirbelsäule initiieren**Thread the Needle****3 × 8 Wdh./Seite**

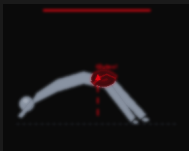
Aus dem Vierfüßlerstand einen Arm unter dem Körper durch zur Seite führen.

Tipp: Hüfte stabil halten**Bird Dog****3 × 10 Wdh./Seite**

Gegenüberliegenden Arm und Bein ausstrecken, Rumpf stabil halten.

Tipp: Rücken nicht durchhängen lassen**Hip Circles****2 × 10 Wdh./Richtung**

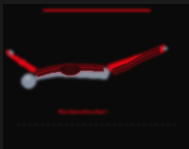
Stehend Hüften in großen Kreisen bewegen.

Tipp: Knie leicht gebeugt, Rumpf fest**Arm Circles****2 × 15 Wdh.**

Arme seitlich ausstrecken und Kreise zeichnen.

Tipp: Schultern unten halten**Superman****3 × 10 Wdh.**

Bauchliegend Arme und Beine gleichzeitig anheben.

Tipp: Bewegung aus der Rückenmitte**Vorgebeugtes Rudern****3 × 12 Wdh.**

Vorgebeugt mit Kurzhanteln Rudern.

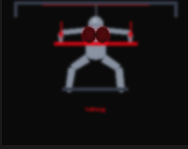
Tipp: Schulterblätter zusammenziehen

Latzug zur Brust**3 × 12 Wdh.**

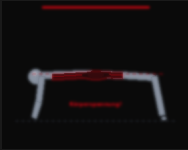
Am Kabelzug Latzug zur Brust.

*Tipp: Stange zum Brustbein ziehen***Face Pulls****3 × 15 Wdh.**

Band/Kabel auf Gesichtshöhe nach hinten ziehen.

Tipp: Externe Rotation der Unterarme**Plank****3 × 30 Sek.**

Unterarmstütz, Körper gerade wie ein Brett.

Tipp: Po anspannen, Rücken neutral

PHASE 1: AUFBAU

Woche 1-2 · Core + Hüftstabilität · Moderat

TRAINING B

Core-Stabilität + Dehnung

Cat-Cow**3 × 10 Wdh.**

Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern.

Tipp: Langsam und kontrolliert**World's Greatest Stretch****2 × 6 Wdh./Seite**

Ausfallschritt mit Oberkörperdrehung.

Tipp: Hüfte tief halten**Bird Dog + Hold****3 × 8 Wdh./Seite m. 5s Hold**

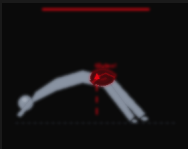
Bird Dog Position 5 Sekunden halten.

Tipp: Ganze Körperspannung**Glute Bridge****3 × 15 Wdh.**

Rückenliegend Hüfte anheben.

Tipp: Glutes anspannen am höchsten Punkt**Single Leg Glute Bridge****3 × 8 Wdh./Bein**

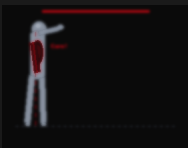
Glute Bridge einbeinig.

Tipp: Hüfte fällt nicht zur Seite**Dead Bug****3 × 10 Wdh./Seite**

Gegengedrehten Arm und Bein ausstrecken.

Tipp: Lumbosakralregion fest am Boden**Side Plank****3 × 20 Sek./Seite**

Seitstütz auf Unterarm.

Tipp: Körper in einer geraden Linie

Band Pull-Apart**3 × 15 Wdh.**

Widerstandsband vor der Brust auseinanderziehen.

Tipp: Schulterblätter zusammenführen**Child's Pose****2 × 30 Sek. Hold**

Auf den Fersen knien, Arme weit nach vorne.

Tipp: Tief in die Dehnung atmen**Knie zur Brust****2 × 20 Sek./Seite Hold**

Ein Knie zur Brust ziehen.

Tipp: Lendenwirbel bleiben am Boden

PHASE 2: INTENSIVIERUNG

Woche 3-4 · Kraftaufbau + Intensivierung · Höher

TRAINING A

Kraft + Stabilität

Cat-Cow + Reach**3 × 8 Wdh./Seite**

Cat-Cow mit Arm nach vorne ausstrecken.

Tipp: Maximale Extension am Punkt**Bear Crawl****3 × 20 Sek.**

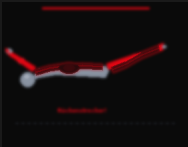
Vierfüßlerstand Knie hoch, vorwärts kriechen.

Tipp: Knie hoch!**Bird Dog + Elbow-Knee****3 × 10 Wdh./Seite**

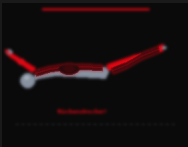
Bird Dog, Ellbogen zum Knie führen.

Tipp: Runder Rücken bei Crunch**Superman + Hold****3 × 8 Wdh. m. 5s Hold**

Superman oben 5 Sekunden halten.

Tipp: Langsam ablassen**Rückenstrecker****3 × 12 Wdh.**

Am Gerät Rückenstrecker ausführen.

Tipp: Keine Schwungkraft**Vorgeb. Rudern****3 × 10 Wdh. m. 3s Hold**

Vorgebeugtes Rudern mit 3s Hold oben.

Tipp: Maximale Kontraktion**Latzug****4 × 10 Wdh.**

Latzug mit mehr Volumen.

Tipp: Negativ-Phase 3 Sekunden

Face Pulls**3 × 15 Wdh.**

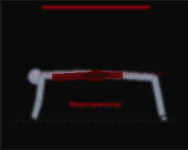
Schultergesundheit erhalten.

Tipp: Externe Rotation betonen**Plank m. Schulter-Tap****3 × 10 Wdh./Seite**

Plank, Schulter abwechselnd berühren.

Tipp: Hüfte nicht rotieren**Sphinx-Pose****2 × 30 Sek. Hold**

Bauchliegend auf Unterarmen abstützen.

Tipp: Kein Druck im Lendenwirbel

PHASE 2: INTENSIVIERUNG

Woche 3-4 · Stabilität + Mobility · Höher

TRAINING B

Mobility + Dehnung + Regeneration

World's Greatest Stretch**3 × 8 Wdh./Seite**

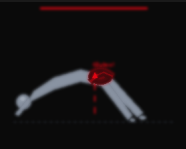
Mehr Volumen, tiefer in die Position.

Tipp: Aktive Mobilität**Bird Dog****3 × 12 Wdh./Seite**

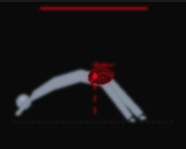
Mehr Volumen, perfekte Form.

Tipp: Jede Wdh. zählt**Glute Bridge****3 × 12 Wdh. m. 3s Hold**

Oben 3 Sekunden halten.

Tipp: Fußferse drücken**Single Leg Glute Bridge****3 × 10 Wdh./Bein**

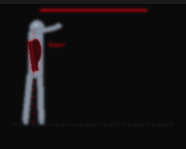
Einbeinige Stabilität aufbauen.

Tipp: Becken stabil**Dead Bug + Hold****3 × 8 Wdh./Seite m. 3s Hold**

Position 3 Sekunden halten.

Tipp: Bauchnabel nach innen**Side Plank + Hip Dip****3 × 10 Wdh./Seite**

Hüfte kontrolliert absenken und heben.

Tipp: Langsame Dips**Pigeon Pose****2 × 45 Sek./Seite Hold**

Tiefe Hüftdehnung aus dem Yoga.

Tipp: Vorderes Bein entspannt

Sitzende Rückendrehung**2 × 30 Sek./Seite Hold**

Sitzend über ein Bein zur Seite drehen.

Tipp: Ausatmung tiefer drehen**Child's Pose m. Reach****2 × 30 Sek./Seite Hold**

Child's Pose mit seitlichem Reach.

Tipp: Beide Seiten**Knie zur Brust****2 × 30 Sek./Seite Hold**

Abschluss-Dehnung.

Tipp: Alles loslassen**Bereit für deinen Plan?**

sweatingpearl.de · Personal Training · Neumünster