

Trainingsplan 1

TV Neuthard Rückenfitness

Zeit (min)	Aufwärmen	Übungs-Beschreibung	Trainingsziel
1	Kniehebeläufe	Auf der Stelle marschieren und die Knie abwechselnd bis zur Hüfte hochziehen. Diagonaler Ellbogen berührt leicht das Knie <b>Variation:</b> Knie bis zum Bauch hochziehen	Herz-Kreislauf aktivieren
1	Anfersen	Ferse abwechselnd Richtung Po aktiv hochziehen	
1	Schulter kreisen	gleichzeitig hochziehen mit Einatmung und bei Ausatmung fallen lassen. <b>Variation 1:</b> Schulter wechselseitig hochziehen <b>Variation 2:</b> Schulter 3x nach vorne + 3x nach hinten kreisen	
2	Becken kippen	Stabiler Stand (Beine sind hüftbreit, Bauchnabel eingezogen) Becken kippt bewußt nach vorne und zurück in die Ausgangsposition <b>Variation 1:</b> Becken schiebt nach links und rechts <b>Variation 2:</b> Becken schiebt rautenförmig nach vorne, links, hinten und rechts und dann <b>Variation 3:</b> Hüfte großförmig kreisen (in beiden Richtungen) <b>Variation 4:</b> Hüfte bewegt sich in einer 8	
Sätze & Whds	Hauptteil	Übungs-Beschreibung	Trainingsziel
3x15	Butterfly reverse	<i>Ausgangsposition:</i> Stabiler Stand (Beine sind hüftbreit, Bauchnabel eingezogen) sind angewinkelt vor dem Brustbein verschlossen und öffnen sich	Arme
3x 15	Ruderzug	<i>Ausgangsposition:</i> Stabiler Stand (Beine sind hüftbreit, Bauchnabel eingezogen) schieben nach vorne und ziehen körpernah so weit wie möglich zurück. Unterarme drehen sich dabei um 90°.	Arme
3x 15	Latzug	<i>Ausgangsposition:</i> Stabiler Stand (Beine sind hüftbreit, Bauchnabel eingezogen) sind seitlich dem Körper angewinkelt (Handflächen nach vorne ) und schieben über den Kopf (Handflächen nach innen)	Arme
3x 15	Bridging	<i>Ausgangsposition:</i> Rückenlage sind angewinkelt, Zehenspitzen zeigen nach oben. Po schiebt Wirbel für Wirbel nach oben bis zur schiefen Ebene und wieder zurück, bis der Po leicht den Boden berührt <b>Variation 1:</b> in schiefer Ebene, beide Arme häckseln gestreckt und körpernah <b>Variation 2:</b> ein Bein ist leicht angehoben	Beine
Zeit (sec)	Ende	Übungs-Beschreibung	Trainingsziel
2x je Seite	Hüftbeuger	<i>Seitlage:</i> Beide Knie sind auf Hüfthöhe hochgezogen. Unterarm stützt den Kopf als Kissen. Oberer Fuß nach hinten ziehen und halten	Dehnung
2x je Seite	Oberschenkel Rückseite	<i>Rückenlage:</i> Beide Arme ziehen das Knie in der Kniekehle fassend Richtung Bauchnabel. Gegenfuß bleibt am Boden.	

! Achtet auf ausreichend Platz in eurer Trainingsumgebung ! Gleichmäßige Atmung – keine Pressatmung (durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen)