

Trainingsplan 2

TV Neuthard Rückenfitness

Zeit (min)	Aufwärmen	Übungs-Beschreibung	Trainingsziel
1	Oberkörper / Schulter/ Beine	Schattenboxen: Abwechseln ein Arm in Boxer-Haltung von vorne schieben. Dabei leichte Tänzelschritte auf der Stelle	Herz-Kreislauf aktivieren
1		<b>Variante 1:</b> nach oben	
1		<b>Variante 2:</b> zur Seite	
2		<b>Variante 3:</b> Frequenz der Schläge nach vorne schrittweise erhöhen über 60% auf 100% für ca. 12 Sekunden - 3 Durchgänge	
1	Körperwahrnehmung	Stabiler Stand (Beine sind hüftbreit, Bauchnabel eingezogen) Über die Fußsohle nach vorne in den Zehenspitzenstand und dann langsam über die Fußsohle in den Fersenstand abrollen	
1		<b>Variante 1:</b> im Zehenspitzenstand und Fersenstand für einen kurzen Moment verbleiben	
1		<b>Variante 2:</b> mit geschlossenen Augen	
Sätze & Whds	Hauptteil	Übungs-Beschreibung	Trainingsziel
3x15	Butterfly reverse	<i>Ausgangsposition:</i> Stabiler Stand (Beine sind hüftbreit, Bauchnabel eingezogen) Arme sind angewinkelt vor dem Brustbein verschlossen und öffnen sich <b>Variante 1:</b> Oberkörper neigt sich mit geradem Oberkörper nach vorne <b>Variante 2:</b> mit Kleingeräten als Zusatzgewicht (Kurzhandeln 0,5kg-1kg, Plastikwasserflaschen 0,5L-1L)	Kräftigung Schulter/ oberer Rücken
3x 15	Ruderzug	<i>Ausgangsposition:</i> Stabiler Stand (Beine sind hüftbreit, Bauchnabel eingezogen) Arme schieben nach vorne und ziehen körpernah so weit wie möglich zurück. Unterarme drehen sich dabei um 90°. <b>Variante 1:</b> Oberkörper neigt sich mit geradem Oberkörper nach vorne <b>Variante 2:</b> mit Kleingeräten als Zusatzgewicht (Kurzhandeln 0,5kg-1kg, Plastikwasserflaschen 0,5L-1L)	
3x 15	Latzug	<i>Ausgangsposition:</i> Stabiler Stand (Beine sind hüftbreit, Bauchnabel eingezogen) Arme sind seitlich dem Körper angewinkelt (Handflächen nach vorne ) und schieben über den Kopf (Handflächen nach innen) <b>Variante 1:</b> Oberkörper neigt sich mit geradem Oberkörper nach vorne <b>Variante 2:</b> mit Kleingeräten als Zusatzgewicht (Kurzhandeln 0,5kg-1kg, Plastikwasserflaschen 0,5L-1L)	
3x 15	Bridging	<i>Ausgangsposition:</i> Rückenlage Beine 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 häckeln gestreckt und körpernah <b>Variation 2:</b> ein Bein ist leicht angehoben <b>Variation 3:</b> mit Kleingeräten als Zusatzgewicht	
Zeit (sec)	Schluß	Übungs-Beschreibung	Trainingsziel

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

Trainingsplan 2

TV Neuthard Rückenfitness

1		<p><i>Ausgangsposition:</i> Vierfüßlerstand (Katzenbuckel / Pferderücken)                  Das Kinn Richtung Brustbein einrollen, dabei mit Einatmung den Rücken so weit wie möglich nach oben strecken. Anschließend überstreckt sich der Kopf vorsichtig bis in den Nacken, dabei mit der Ausatmung ein Hohlkreuz bilden</p>	<p>Dehnung /                  Mobilisation /                  Entspannung</p>
2x 15sec	<p>Hüftbeuger +                  Rotations-                  muskeln</p>	<p><i>Ausgangsposition:</i> Kniestand                  Rechtes Knie auf 90° anwinkeln und vorsichtig nach vorne schieben, so dass die Gegenseite der Hüftbeuger gedehnt wird. Nach ca. 15sec die Seite wechseln  <b>Variante 1:</b> während der Dehnungsphase den Oberkörper zur Seite (wo das Knie angewinkelt ist) drehen</p>	
2x15sec	<p>Kopfwender</p>	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stabiler Stand                  Kopf neigt sich mit leichtem Doppelkinn zur Seite. Gegenarm nach unten drücken. Dann zur Gegenseite wechseln  <b>Variante 1:</b> in der Endposition mit dem Arm vorsichtig nachziehen</p>	

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