

STARKER RUECKEN - TRAININGSPLAN

Ein Trainingsplan fuer mehr Stabilitaet im Alltag und draussen.

TEIL 1 - EINSTEIGER

Mobilisation

- Becken kippen 2x12
- Katze Kuh 2x10
- Schulterblatt Mobilisation 2x12

Kraeftigung

- Superman 3x10
- Rudern mit Band 3x12
- Vierfuessler Beinheben 3x10 pro Seite

Stabilisation

- Plank 20 bis 30 Sekunden
- Seitstuetz 15 bis 20 Sekunden pro Seite
- Bird Dog 3x8 pro Seite

Dehnung

- Kindhaltung 30 bis 45 Sekunden
- Rueckenrotation 30 Sekunden pro Seite
- Hueftbeuger Stretch 30 Sekunden pro Seite

TEIL 2 - FORTGESCHRITTEN

Kraeftigung intensiv

- Reverse Snow Angels 3x12

- Hip Hinge mit Rucksack 3x10
- Facepulls mit Band 3x12

Stabilisation intensiv

- Plank Walkouts 3x6
- Seitstuetz mit Beinheben 3x8 pro Seite
- Einbeinige Standwaage 3x8 pro Seite

Mobility

- Lats Stretch 30 Sekunden
- Rotation im Kniestand 20 bis 30 Sekunden pro Seite
- BWS Mobilisation ueber Rucksack 30 Sekunden

ABSCHLUSS

Ein starker Ruecken traegt dich weiter als jeder Wanderstock.