



BEISPIELPLAN SCHWERPUNKT

STARKER RÜCKEN

TRAININGSPLAN

KUNDE

Nachname:

Vorname:

Datum: xx.xx.2023

Ihre Freude an der Bewegung und Ihr Trainingserfolg sind uns wichtig.

Ihr maßgeschneidertes Bewegungsprogramm wird regelmäßig von uns überprüft und adaptiert.

Das MOMENTUM Team steht Ihnen jederzeit für Fragen während Ihres Bewegungsprogrammes zur Verfügung.

WARMUP

Frei body med Arm Ergometer



Dauer: 5 Minuten
Arm Position: 8
Höhe (gelber Knopf): Höhe Brustbein
Level: 5
Umdrehungen: 50-60

Frei cycle med Fahrrad Ergometer



Dauer: 5-10 Minuten
Sattel-Position: 1
Sitzhöhe: 3
Level: 7
Umdrehungen: 60

 **Mobilisation Oberkörper**



Durchgänge: __1-2__

Wiederholungen: __10__ je Seite

Durchführung: Seitlage auf Matte. 1 Knie während der gesamten Übung fest auf Faszienrolle drücken. Handflächen wie abgebildet übereinanderlegen. Oberen Arm abheben und gestreckt soweit es geht auf die Gegenseite bringen. Mit dem Blick folgen. Wieder langsam zurück in Startposition.

Optional: AIREX-Kissen unter Kopf

 **Kräftigung unterer Rücken, Gesäß, Beinrückseite**



Equipment: Airex Matte, Miniband (gelb oder grün)

Durchgänge: __2__

Wiederholungen: __15__

Durchführung: Rückenlage, Beine hüftbreit abstellen; Becken vorkippen, Bauch anspannen; das Gesäß von der Matte soweit abheben, bis der Oberkörper mit den Beinen eine gerade Linie bildet; kurz halten und dann wieder absenken.

Kräftigung Gesäß, Beine



Equipment: Miniband grün

Durchgänge: 2

Wiederholungen: 12-15 pro Richtung

Durchführung: Miniband um die Oberschenkel oberhalb der Knie wickeln. Füße mindestens hüftbreit, zeigen nach vorne. Beine abwinkeln, Gesäß etwas nach hinten schieben (als ob man sich hinsetzen möchte) und die Hände in der Hüfte. Seitwärtsschritte machen.
Kein Schleifen am Boden. Nicht vom Band zusammenziehen lassen.

Kräftigung Unterkörper, Rücken



Equipment: Langhantel 3 KG

Durchgänge: 2

Wiederholungen: 15

Anmerkungen: Hüft- bis schulterbreiter 3-Punkte-Stand, Schultern nach hinten/unten, Bauch vorspannen; Gesäß schiebt gedanklich nach hinten, Oberkörper aus der Hüfte weit nach vorne beugen (fast parallel zum Boden). Rücken bleibt dabei gerade. Knie beugen leicht. Hantel bleibt knapp vor den Beinen.

Beim Aufstehen Beine komplett strecken & Gesäß anspannen.


 **Gerät Nummer 7: Funktionsstemma novus**



Lehnen-Neigung: ...30.....°

Lordosekissen: Nein

Fußrolle: ...9.....

 **Gerät Nummer 8: Schultertrainer novus**



Griff: Vorne

Lordosekissen: Ja

Fußstütze: ...1.....

 **Gerät Nummer 4: Brust-Haltungstrainer novus**



Griff: unten innen

Armpolster: ...4.....

Lordosekissen: Ja

Fußstütze: ...1.....

DEHNEN

Dehnung Gesäß



Durchgänge: __1__ pro Bein

Dauer: __1__ Minuten, so lange halten bis das Ziehen nachlässt, dann noch etwas nachdehnen

Ausführung: Spielbein am Oberschenkel des Standbeins ablegen; Arm kann am Spielbein abgelegt und als zusätzliches Dehngewicht eingesetzt werden; Rücken bleibt gerade und beugt langsam in die Dehnung nach vor.

Ganzkörpermobilisation



Equipment: Airex Matte

Durchgänge: __2__

Wiederholungen: __10__ je Bein

Durchführung: Bauchlage, Hände neben den Schultern platzieren und langsam strecken, sodass sich der Oberkörper von der Matte abhebt. Zehen aufstellen und mit Armen und Beinen das Gesäß in Richtung Decke bringen, den Kopf dabei absenken. Fersen wenn möglich bis auf die Matte bringen und einige Sekunden halten. Danach wieder absenken.