

Rücken- Aktivprogramm für zu Hause

Dieses einfache Rücken- Trainingsprogramm für zu Hause soll Ihnen helfen, aktiv und dauerhaft rückengesund zu bleiben.

Dazu benötigen Sie lediglich eine Decke und etwas Zeit!

Sie dürfen selber bestimmen, wie lange das Trainingsprogramm dauert.







- 1 Durchgang = 5 min
- 2 Durchgänge = 10 min
- 3 Durchgänge = 15 min








Bsp. für 10min

A- 1x Mobilisation und

B- 2 Durchgänge der Übungen

Tipp: Zu zweit macht jedes Trainingsprogramm doppelt Spaß😊

A - Mobilisationsprogramm		2 min
1. Drehung		5x/ Seite
	
2. Seitneige		5x/ Seite
	
3. Krümmen & Strecken		5x
	

B - Trainingsprogramm: 1 Durchgang = 5 min/ 2 Durchgänge = 10 min... usw.		
1. Kniebeuge		10-20x
		<p>Steigerung:</p> <p>Nutze 2 Wasserflaschen als Zusatzgewichte für die Arme!</p> <p>Notizen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2. Bockwurst/ Banane		5-10x/ Seite
		<p>Steigerung:</p> 
3. Bauchtraining		10-20x
		<p>Steigerung:</p> <p>++ Beine anheben</p>
4. Banane „Wackler auf der Seite“		2x 5s./ Seite
	Arme + Beine sind komplett angehoben.	<p>Notizen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Viel Spaß und Erfolg bei der Durchführung!