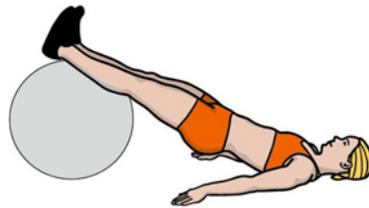
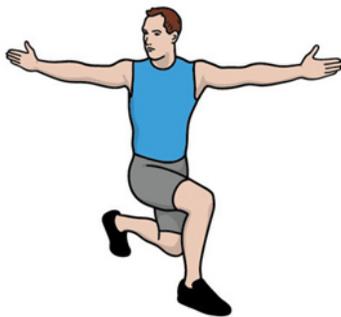


Ronald Thomschke

# 50 Workouts gegen Rückenschmerzen



Verspannungen lösen, Muskeln aufbauen,  
Körperhaltung verbessern

riva

Ronald Thomschke

# **50 Workouts**

## gegen Rückenschmerzen

Verspannungen lösen, Muskeln aufbauen, Körperhaltung verbessern

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

3. Auflage 2022

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout: Meike Herzog, [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)  
Satz: Daniel Förster, Belgern  
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1865-7  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1586-8  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1587-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## **Rückenschmerzen - Ursachen und Therapie**

Unser Rücken - ein komplexes System

Spezifische und unspezifische Rückenschmerzen

Aufbau der Wirbelsäule

Aufbau der Rückenmuskulatur

Muskuläre Disbalancen

Die Workouts im Detail

## **Die Workouts**

## **Die Übungen**

Mobilisation und aktives Faszientraining

Rücken- und Ganzkörpertraining ohne Geräte

Übungen mit Kurzhanteln für den Oberkörper

Übungen mit dem Gymnastikball für die Rumpfstabilität

Übungen mit Kurzhanteln auf dem Gymnastikball

Dehnübungen zur Muskelentspannung

**1**

# **Rückenschmerzen - Ursachen und Therapie**

# Unser Rücken – ein komplexes System

Sie sind weitverbreitet und fast jeder hat schon einmal Bekanntschaft mit ihnen gemacht: Rückenschmerzen. Ihre genaue Ursache ist nicht immer geklärt, was mit daran liegt, dass es unterschiedliche Gründe für ihr Auftreten gibt. Wenn es im Rücken zwickt und zwackt und dieser sensible Bereich Schmerzen verursacht, dann ist es hilfreich, sich ein wenig gründlicher mit der Anatomie des Rückens auseinanderzusetzen und mögliche schmerzauslösende Ursachen genauer unter die Lupe zu nehmen.

Der Rücken ist ein komplexes System aus Gelenken, Muskeln und Bändern, das regelmäßig bewegt und ausgeglichen beansprucht werden möchte. Die Realität im Alltag sieht bei vielen Menschen aber anders aus. Beruflich wird sie geprägt durch zu häufiges und zu langes Sitzen, langes Stehen in der gleichen Position und gebeugte Körperhaltungen. Auch in der Freizeit findet kein entsprechender Bewegungsausgleich statt. Wir sitzen im Auto oder im Bus, im Café und vor dem Fernsehgerät oder blicken mit nach vorn und unten geneigtem Kopf auf das Smartphone. So verbringen wir durchschnittlich acht Stunden am Tag. Der Bewegungsmangel senkt nicht nur den Kalorienverbrauch, fördert Übergewicht und erhöht das Risiko von Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, sondern lässt auch die Muskulatur verkümmern mit unangenehmen Folgen wie Verspannungen, Einschränkungen der Beweglichkeit und Schmerzen. Treten Beschwerden häufig auf, mindern sie unsere Lebensqualität. Auf Dauer können Schmerzen zum Beispiel im unteren

Rücken oder im Schulter- und Nackenbereich chronisch werden.

Auch wenn wir berufsbedingt meist keine andere Wahl haben, so können wir unter anderem versuchen, kleine Bewegungseinheiten in den Berufsalltag zu integrieren. Wir können zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit kommen, beim Telefonieren aufstehen und Sitzpositionen regelmäßig ändern. Außerdem benötigt unser Körper ein regelmäßiges Ausgleichstraining zur beruflichen Tätigkeit, das die Muskelaktivität fordert, die Muskeln ausgeglichen belastet, den Energieumsatz steigert und positiven Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit hat.

Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche für den Rücken und die stabilisierende Muskulatur können nach fünf bis sechs Wochen regelmäßigem Training die Körperstabilität verbessern, die Muskelkraft steigern, die Beweglichkeit fördern und dadurch die Häufigkeit und Intensität von Rückenbeschwerden lindern.

## Spezifische und unspezifische Rückenschmerzen

In Deutschland gehören Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden und im Gegensatz zu vielen anderen Erkrankungen sind bereits viele junge Erwachsene betroffen. Den spezifischen und oftmals auch unspezifischen Rückenbeschwerden liegen die unterschiedlichsten Ursachen zugrunde.

Zu den spezifischen Beschwerden gehören unter anderem Bandscheibenvorwölbungen, Bandscheibenvorfälle, Wirbelerletzungen durch Unfälle oder rheumatische

Erkrankungen. Bei über 80 Prozent der Betroffenen sind jedoch keine spezifischen Ursachen nachweisbar, die Rückenschmerzen werden als unspezifisch eingeordnet. Ein klassisches Beispiel für einen unspezifischen, plötzlich auftretenden Rückenschmerz ist der Hexenschuss. Hervorgerufen wird dieser häufig durch ruckartige Bewegungen und das Heben von Gegenständen. In Magnetresonanztomografie- (MRT-) und Röntgenaufnahmen ist ein Hexenschuss nicht sichtbar. Demzufolge werden die Symptome meist medikamentös oder physiotherapeutisch behandelt. Problematisch in diesem Zusammenhang ist, dass die Schmerzen nach der Behandlung häufig zurückkehren und, über einen längeren Zeitraum betrachtet, einen chronischen Verlauf nehmen können. Doch wie so oft gibt es zwei Seiten einer Medaille. Die positive Nachricht in diesem Fall lautet: Bei der Diagnose unspezifischer Rückenschmerzen kannst du immer selbst aktiv werden.

## Ursachen unspezifischer Rückenschmerzen

Unspezifische Rückenschmerzen können unter anderem durch folgende Faktoren ausgelöst werden:

- Bewegungsmangel und lange, nahezu ununterbrochene Sitzzeiten
- Fehlbelastungen durch unbewegtes Sitzen oder Stehen, gebeugte oder verdrehte Körperpositionen
- Einseitige und/oder schwere körperliche Arbeit
- Schwache Rumpfmuskulatur
- Falsches Training

- Sportliche Überlastungen
- Psychische Belastungen im beruflichen oder familiären Umfeld
- Übergewicht

Eine ausgeglichene Muskelentwicklung und gesunde Knochen bilden die Grundlagen für einen leistungsfähigen Rücken. Ohne Muskulatur, Sehnen und Faszien (Bindegewebe) bleibt der passive Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Bandscheiben, Bänder) starr. Muskeln und Faszien müssen regelmäßig trainiert und beansprucht werden. Ohne mechanische Belastungen werden Muskeln abgebaut und Faszien verlieren an Elastizität. Die aus Bewegungsmangel resultierende Kombination aus schwacher Muskulatur und unelastischen Faszien gilt als häufigste Ursache für Rückenschmerzen.

## Aufbau der Wirbelsäule

Der Rücken wird maßgeblich von der Wirbelsäule geformt, die aus einer Reihe von Einzelwirbeln gebildet wird und, von der Seite betrachtet, in einer Doppel-S-Kurve schwingt. Diese besondere Konstruktion federt alle Bewegungen ab, balanciert sie aus und erlaubt schließlich den aufrechten Gang des Menschen.

## Die fünf Abschnitte der Wirbelsäule

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus 24 einzelnen Wirbeln sowie dem Kreuzbein und dem Steißbein. Sie lässt sich in fünf Abschnitte unterteilen, denen eine feste Anzahl von Wirbeln zugeordnet wird: sieben Halswirbel, zwölf

Brustwirbel, fünf Lendenwirbel. Die einzelnen Wirbel sind durch Bandscheiben miteinander verbunden, die für die Beweglichkeit der Wirbelsäule sorgen. Die Wirbel im Bereich der Lendenwirbelsäule sind besonders groß und stabil, da sie mehr Gewicht tragen müssen. Von unten nach oben betrachtet nimmt die Größe und Stärke der Wirbel ab. Kreuz- und Steißbein bestehen aus verschmolzenen Wirbeln, die jeweils einen Knochen bilden.

## Funktion und Versorgung der Bandscheiben

Die zwischen den einzelnen Wirbeln liegenden Bandscheiben dienen als Stoßdämpfer beim Laufen und Springen und ermöglichen vielfältige Bewegungen. Wir können uns nach vorn, zurück und zur Seite neigen und den Oberkörper drehen. Da die Bandscheiben durch eine Knorpelschicht an den Wirbeln fixiert sind, verhindern sie gleichzeitig, dass sich die Wirbel verschieben. Damit unsere Bandscheiben lange funktionsfähig bleiben, brauchen sie regelmäßig Bewegung und Belastung. Bei Belastung verlieren sie Flüssigkeit und zugleich an Volumen. Bei Entlastung wird der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen, die Bandscheiben werden wieder dicker. Dieses System garantiert gesunde Bandscheiben, indem Stoffwechselprodukte abtransportiert und Nährstoffe sowie Sauerstoff zugeführt werden. Lang anhaltender Druck durch dauerhaftes Sitzen stresst die Bandscheiben und behindert die Zufuhr von Nährstoffen. Auch eine Entlastung und Schonung des Rückens behindert den Flüssigkeitsaustausch in den Bandscheiben und lässt zudem die Stütz Muskulatur verkümmern. Wenn du dich ausreichend bewegst und gezielt Muskeln aufbaust, unterstützt du deine Bandscheiben, indem du ihre Nährstoffversorgung gewährleistest, und entlastest deine Wirbelsäule.

# Funktionelle Einheit von Beinen, Becken und Wirbelsäule

Wirbelsäule und Beine sind indirekt über das Becken miteinander verbunden. Funktionell betrachtet bilden sie eine Einheit, die Muskelbewegungen und -kräfte überträgt und über ein Nervengeflecht vereint wird. Für einen gesunden, starken Rücken und eine stabile Wirbelsäule ist es notwendig, die Hüftbeugemusculatur sowie die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur in das Training zu integrieren. Warum das so ist, erfährst du im folgenden Kapitel.

## Aufbau der Rückenmuskulatur

Die Rückenmuskulatur gehört zu den Skelettmuskeln des Rumpfes und sorgt für dessen Beweglichkeit. Da die gesamte Rückenmuskulatur aus mehreren Schichten besteht, kann sie bei genauer Betrachtung grob in zwei Gruppen unterteilt werden.

### Oberflächliche Rückenmuskeln

Wer häufig ins Fitnessstudio geht und seinen Körper mittels Krafttraining an Maschinen fordert, trainiert zum großen Teil nur die Oberflächenmuskulatur. Sie liegt direkt unter der Haut und dem Fettgewebe, kann gezielt angesteuert und durch ein regelmäßiges Training auch gut sichtbar gemacht werden. Zu diesen Muskeln gehören unter anderem der Trapezmuskel im Bereich des Nackens und oberen Rückens, der breite Rückenmuskel, der den gesamten Rücken unterhalb der Schulterblätter bedeckt, sowie die Rautenmuskeln, die unterhalb des Trapezmuskels die Schulterblätter am Rumpf fixieren. Die Muskeln dienen unter anderem der Skelettbeweglichkeit, verbinden die

Wirbelsäule mit den Armen und dem Brustkorb und stabilisieren die aufrechte Haltung.

## Tiefe Rückenmuskeln

Beim Maschinentraining werden die tief liegenden (autochthonen) Rückenmuskeln kaum beansprucht. Auch findet keine Schulung von Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit statt. Die autochthone Rückenmuskulatur verläuft rechts und links der Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf. Sie besteht aus vielen einzelnen Muskeln, die in ihrer Gesamtheit als Rückenstrecker (Musculus erector spinae) bezeichnet werden. Die Muskeln bilden ein verzweigtes Verspannungssystem, halten Kopf und Wirbelsäule aufrecht und ermöglichen Beugungen, Drehungen und Seitneigungen des Rumpfes. Da die tiefen Rückenmuskeln nicht willentlich angespannt und direkt trainiert werden können, sind sie bei vielen Menschen nur schwach ausgebildet. Die Oberflächenmuskulatur muss demzufolge Aufgaben der tief liegenden Stützmuskulatur mit übernehmen. Sie ist jedoch für diese Aufgaben nicht entwickelt, ermüdet sehr schnell und reagiert mit Verspannungen. Viele Rückenprobleme sind auf eine schwache autochthone Rückenmuskulatur zurückzuführen. Wird sie gestärkt, trägt sie maßgeblich zu einem schmerzfreien Rücken bei.

Das Training der tief liegenden Muskeln erfolgt immer zusammen mit dem Training der Oberflächenmuskulatur, erfordert jedoch besondere Voraussetzungen. Du kannst mit Kurzhanteln oder dem eigenen Körpergewicht trainieren, Übungen im Einbeinstand, Ausfallschritt oder auf instabilen Unterlagen, zum Beispiel mit dem Gymnastikball, absolvieren. Je komplexer die Übungen sind, desto mehr Muskeln und Gelenke werden beansprucht und desto größer

ist auch der Einfluss auf das Fasziengewebe. Das beste Rückentraining besteht somit aus Workouts, die den ganzen Körper kräftigen, die Wirbelsäule stabilisieren, die Bandscheiben entlasten, Beweglichkeit und Koordination fördern.

## Muskuläre Disbalancen

Bei Bewegungen arbeiten immer zwei Muskeln – Agonist und Antagonist – zusammen. Der Agonist, auch Spieler genannt, kontrahiert und verkürzt sich, während sich der Antagonist als Gegenspieler streckt. Wird zum Beispiel der Bizeps am Oberarm angespannt, beugt sich der Arm über den Ellenbogen. Der Gegenspieler, in diesem Fall der Trizeps, muss sich strecken. Damit sich der Bizeps wieder strecken kann, muss der Trizeps aktiv werden. Er kontrahiert, der Bizeps kann sich entspannen. Alle weiteren an der Bewegung beteiligten Muskeln werden als Synergisten bezeichnet.

Gegensätzlich arbeitende Muskeln sollten kräftemäßig ähnlich ausgebildet sein. Ist das nicht der Fall und die muskuläre Disbalance erreicht einen bestimmten Grad, können Fehlhaltungen und Beschwerden auftreten. Einen Rundrücken oder eine vorgeschobene Kopfhaltung kannst du selbst im Spiegel erkennen, Nacken- und Rückenverspannungen sind spürbar.

Der moderne Lebensstil fördert muskuläre Disbalancen. Allgemeiner Bewegungsmangel und langes Sitzen gehören zu den häufigsten Ursachen für die Ausbildung muskulärer Ungleichgewichte. Ein klassisches Beispiel liefert die Hüft-Becken-Region, da hier zahlreiche Muskeln optimal zusammenarbeiten müssen. Während die

Hüftbeugemuskelatur und die Rückenstreckmuskelatur im unteren Rücken das Becken kippen und ins Hohlkreuz ziehen, arbeiten die Bauch- und Gesäßmuskelatur sowie die Muskeln an der Oberschenkelrückseite dagegen und sind dafür verantwortlich, das Becken aufzurichten.

Insbesondere die Bauchmuskelatur als direkter Gegenspieler der Rückenstreckmuskelatur hat Einfluss auf die Stärke der Hohlkreuzbildung. Untrainierte und durch langes Sitzen geschwächte Bauch-, Gesäß- und Beinmuskeln können ihre Funktionen nur noch bedingt ausüben. Dies kann zu einer verstärkten Krümmung der Lendenwirbelsäule nach vorn führen und in der Folge dauerhafte Schmerzen und eine verstärkte Unbeweglichkeit im unteren Rücken hervorrufen. Demzufolge gehören Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskelatur zum Rückentraining. Nur so kannst du Disbalancen vermeiden.

## Die Workouts im Detail

Wie bereits erläutert, werden Rückenschmerzen am häufigsten durch schwache Muskeln und muskuläre Disbalancen infolge von Bewegungsmangel und Fehlhaltungen hervorgerufen. Eine gut ausgebildete und regelmäßig trainierte Muskelatur schafft die Grundlagen für einen schmerzfreien Rücken. Dabei solltest du nicht nur die Rückenmuskelatur trainieren, sondern das Rückentraining in ein Ganzkörpertraining integrieren. Der Rücken und die Körperhaltung werden von der Muskelatur des gesamten Körpers beeinflusst. Die 50 Rücken-Workouts ermöglichen dir ein abwechslungsreiches und individuelles Kräftigungstraining und ergeben in ihrer Gesamtheit einen perfekten Mix aus Rücken- und Ganzkörpertraining,

Mobilisation und Entspannung. Sie können jederzeit und an fast jedem Ort ausgeführt werden.

## Trainingsorganisation: Zirkel- und Stationstraining

Du kannst dein Training in zwei verschiedenen Organisationsformen durchführen: Stations- und Zirkeltraining. Für die Rücken-Workouts kommen beide Formen zum Einsatz.

Beim Zirkeltraining werden mehrere unterschiedliche Übungen mit kleinen Pausen hintereinander ausgeführt. Die Rücken-Workouts nach dem Zirkelprinzip enthalten fünf bis neun Übungen, die mit 20 oder 30 Sekunden Pause hintereinander absolviert werden. Die Belastungszeit liegt zwischen 30 und 60 Sekunden. Die Zeit wird pro Übung oder Seite angegeben, alternativ dazu eine Wiederholungsanzahl. Nach dem Zirkeldurchlauf wird eine Pause von drei bis fünf Minuten eingelegt, dann startet ein zweiter oder dritter Zirkel. Vor den Workouts nach dem Zirkelprinzip solltest du ein kleines Aufwärmprogramm ausführen. Nutze dazu einfache Übungen wie Ausfallschritte, Kniebeugen, Anfersen, einen Kniehebelauf auf der Stelle oder einen Treppenlauf, um die Körpertemperatur zu erhöhen, die Durchblutung anzuregen und das Nervensystem zu aktivieren. Oder stelle dir Übungen aus den Bereichen Mobilisation und aktives Faszientraining zusammen. Dehnen fördert die Muskelentspannung. Ich empfehle dir, nach der letzten Zirkelrunde oder am folgenden Tag ein Dehnprogramm auszuführen. Suche dir dazu Übungen aus dem gleichnamigen Übungsteil aus.

Beim Stationstraining werden alle Trainingssätze einer Übung mit kurzen Pausen nacheinander ausgeführt, bevor es zur nächsten Übung geht. In der Regel sind zwei Sätze pro Übung ausreichend, da mehrere Rückenübungen absolviert werden. Nach dem ersten Satz einer Übung wird eine kleine Pause eingelegt, bevor der zweite Satz mit gleicher Dauer oder Wiederholungsanzahl startet. Ein Satz umfasst immer auch die Durchführung auf beiden Seiten, sofern das die Übung erfordert.

Nach dem Satztraining organisierte Workouts enthalten in der Regel Übungen aus der Mobilisation und dem aktiven Faszientraining. Die Übungen dienen der Erwärmung und Gelenkmobilisation und trainieren gleichzeitig das Faszien-gewebe. Abschließend werden Dehnübungen zur Muskelentspannung ausgeführt - teilweise ohne Pause direkt nacheinander.

## Wie du richtig trainierst

Die Qualität der Übungsausführung ist für deinen Trainingserfolg von enormer Bedeutung. Nur die technisch korrekte Ausführung gewährleistet ein sicheres und zugleich effektives Training.

- Spanne zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur Vermeidung einer übermäßigen Hohlkreuzbildung bei jeder Übung die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Führe alle Bewegungen immer langsam und kontrolliert aus. Vermeide Bewegungen mit Schwung.
- Achte darauf, dass deine Schultern entspannt bleiben und du sie nicht hochziehst.

- Halte während der Übungsausführung den Nacken gestreckt.
- Achte bei allen Übungen im Stand auf eine stabile Position.
- Je anstrengender eine Übung für dich ist, desto mehr Sauerstoff benötigt dein Körper. Vermeide unbedingt Pressatmung. Als einfache Regel gilt: Atme in der Belastungsphase aus und in der Entlastungsphase ein.

Unabhängig von der technischen Ausführung der Übungen gibt es einige weitere Aspekte, die du beachten solltest, um langfristig Erfolge zu erzielen:

- Nur ein regelmäßiges Training führt zum Ziel, und wer Erfolge sehen will, muss seine Komfortzone verlassen.
- Wähle Workouts, die deinem Leistungsstand entsprechen, dich aber nicht unterfordern.
- Die angegebenen Schwierigkeitsgrade dienen der Orientierung. Abhängig vom Trainingsstand, der Tagesform oder von vorhandenen Beschwerden wirst du einzelne Übungen als schwieriger oder leichter bewerten.
- Setze regelmäßig andere Reize und wechsle zwischen den Workouts, damit sich deine Muskeln nicht an die Belastung gewöhnen.

## Equipment für die folgenden Trainingseinheiten

Die Workouts enthalten Übungen mit Kleingeräten, aber auch ohne. Für die Übungen am Boden empfehle ich dir eine weiche Unterlage wie eine Yoga- oder Gymnastikmatte. Die

Matte gibt dir bei Bodenübungen einen festen Halt und verhindert das Rutschen von Händen und Füßen. Als Kleingeräte kommen Kurzhanteln und Gymnastikbälle zum Einsatz.

## **Kurzhanteln**

Sie werden zwar hauptsächlich im Krafttraining verwendet, kommen aber auch im Gesundheits- und Rehasport sowie bei Aerobic zum Einsatz: Kurzhanteln. Bei den in den Workouts vorgestellten Übungen reichen kleine Gewichte unterhalb von drei Kilogramm aus. Höhere Gewichte solltest du erst dann verwenden, wenn du die Übungen technisch korrekt ausführen kannst. Als Alternative zu den Kurzhanteln eignen sich mit Wasser gefüllte Flaschen.

## **Der Gymnastikball - ein Trainingsgerät für alle Muskeln**

Für das Training der großen Muskelgruppen sowie der tief liegenden Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur eignet sich hervorragend der Gymnastikball. Bei den Übungen mit dem Ball musst du ständig das Gleichgewicht halten und seine Bewegungen ausgleichen. Das schult nicht nur den Gleichgewichtssinn und verbessert die Koordination, das Balltraining wirkt sich auch positiv auf die Gelenkstabilität und Beweglichkeit aus.

**2**

# **Die Workouts**

# 1 Sanftes Rückenprogramm 1 ohne Geräte für Einsteiger

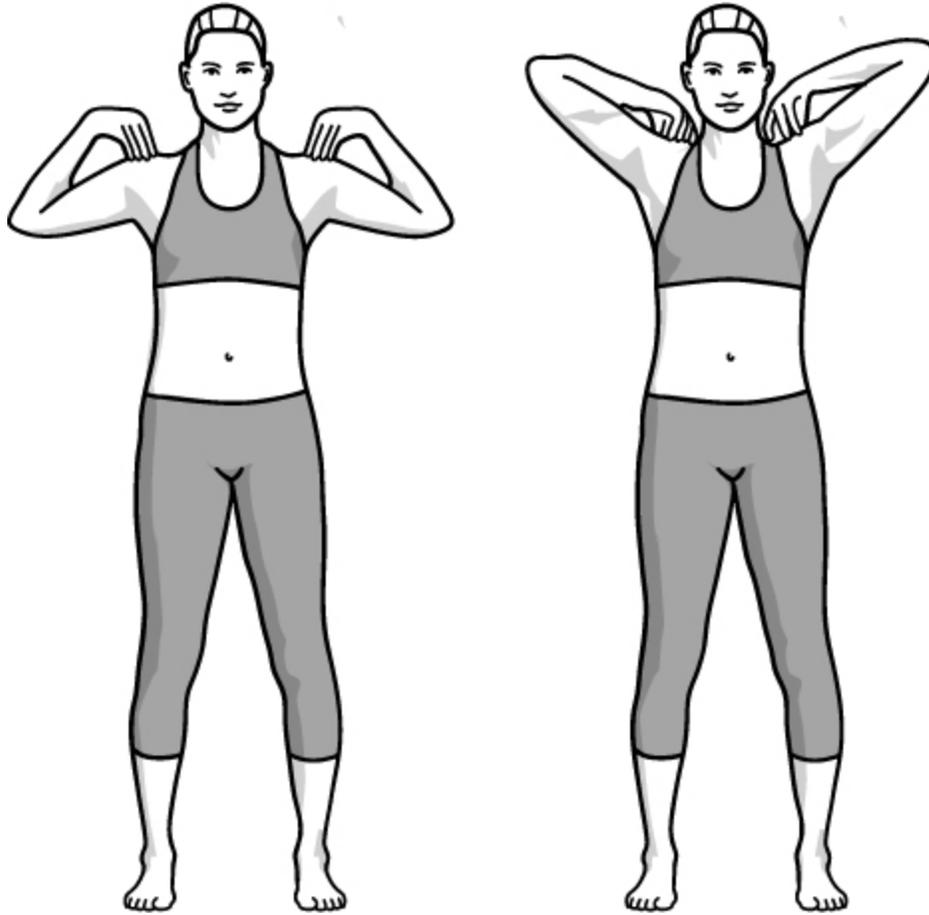
Trainingsdauer: 20 Minuten

Equipment: Gymnastikmatte

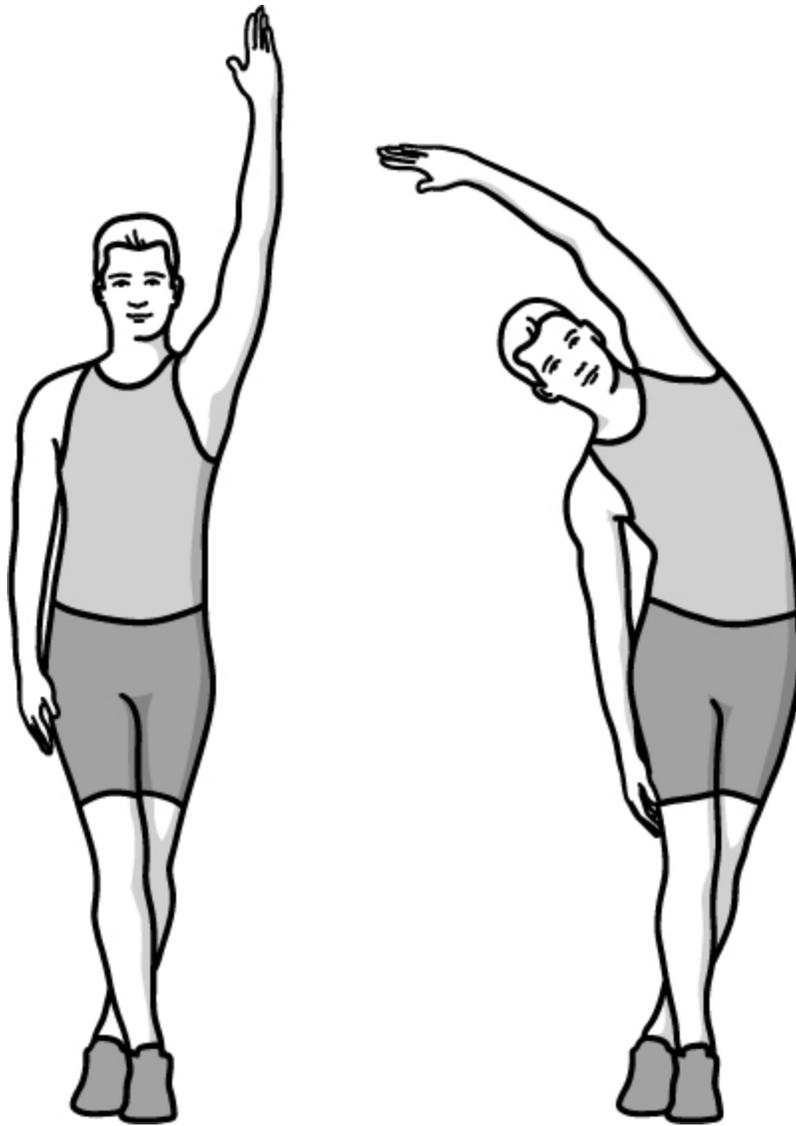
Trainingsmethode: Satztraining



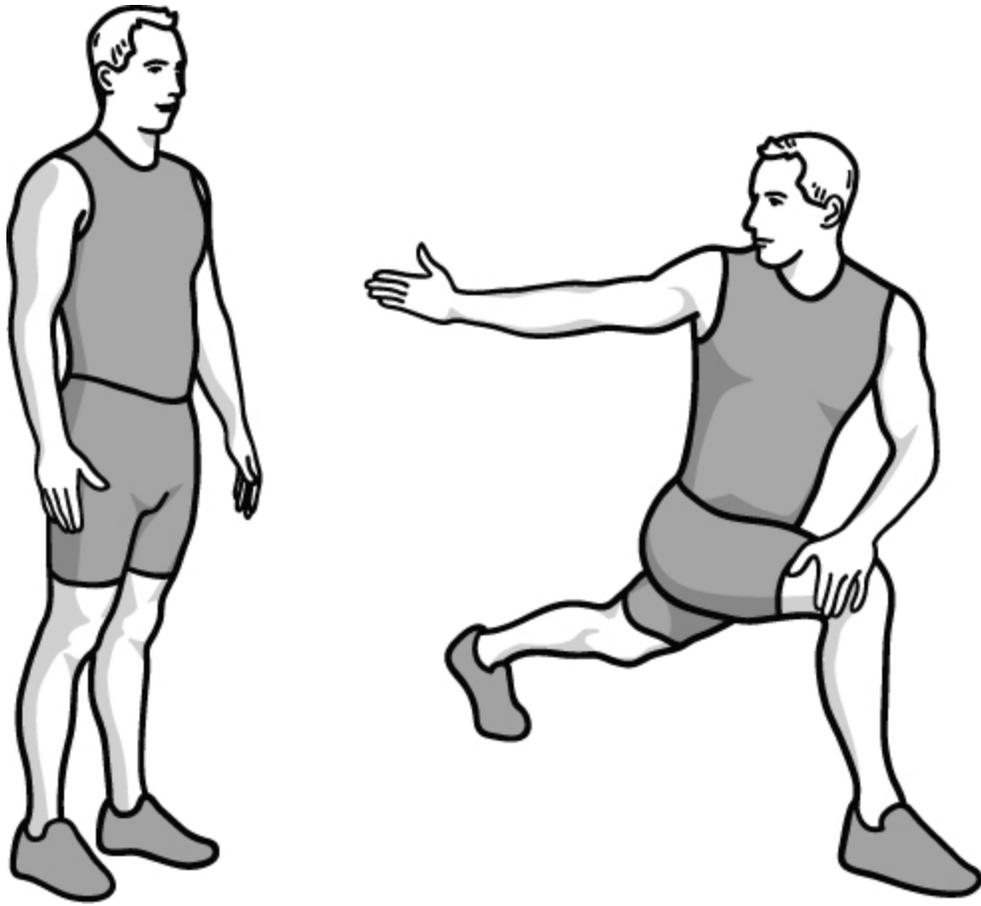
	Übungen	Belastungszeit/ Wiederholungen	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Ellenbogenkreisen vorwärts und rückwärts	10 Wdh.		1	1	118
2	Seitbeugen im Kreuzschritt mit Nachfedern	3 Wdh. pro Seite		1	1	119
3	Rotation im Ausfallschritt	5 Wdh. pro Seite	30	2	2	121
4	Dynamische Schulterbrücke	30 Sek.	30	2	1	124
5	Seitlicher Unterarmstütz auf Knie	30 Sek. pro Seite	30	1	2	126
6	Rumpfheben in Bauchlage	30 Sek.	30	1	2	128
7	Dehnung unterer Rücken, Schultern und Brust	30 Sek.	15	2		141
8	Dehnung Brust- und seitliche Bauchmuskulatur	30 Sek. pro Seite		1		140
9	Dehnung Hüftbeuger	30 Sek. pro Seite		1		140



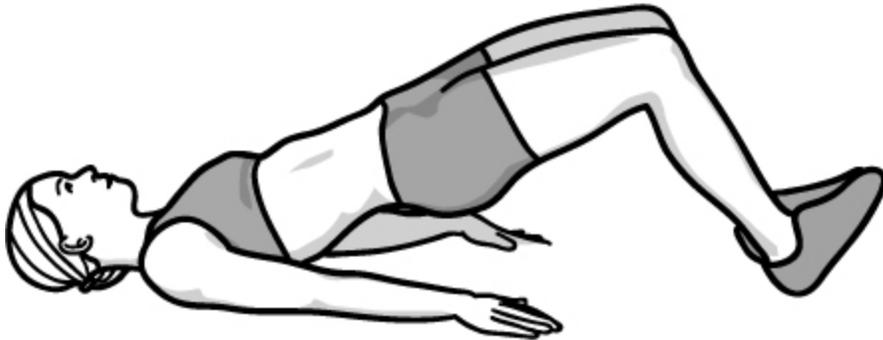
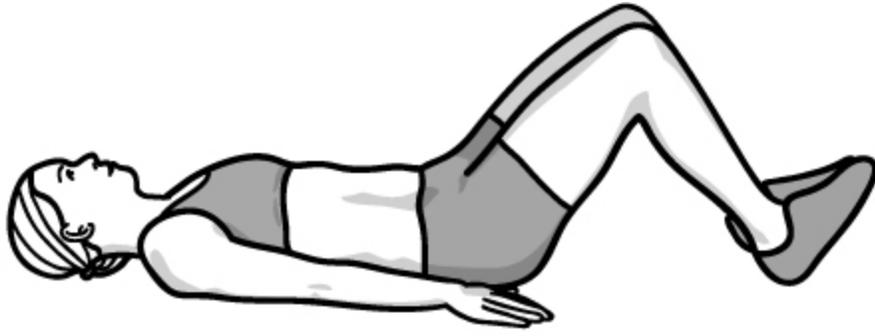
**1** Ellenbogenkreisen vorwärts und rückwärts



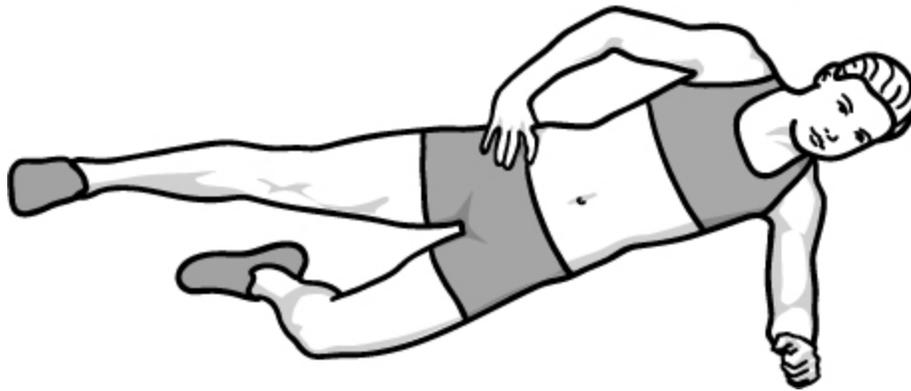
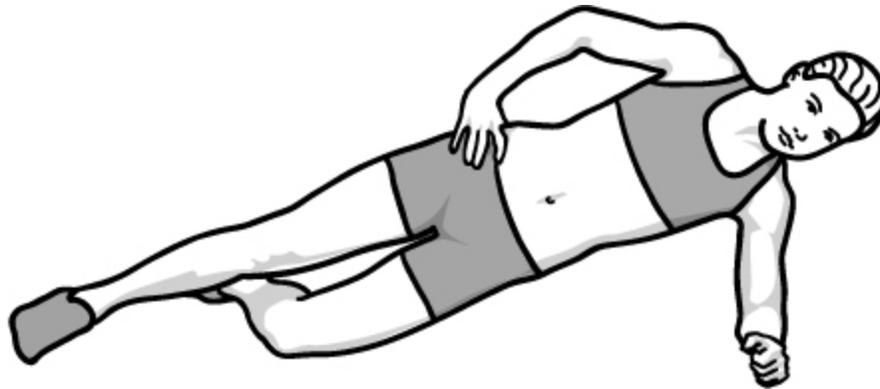
**2** Seitbeugen im Kreuzschritt mit Nachfedern



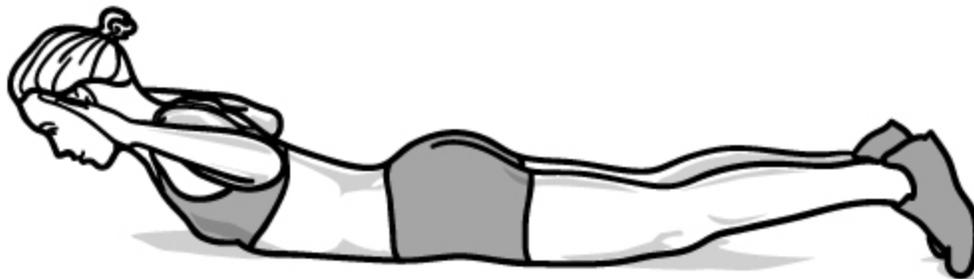
### **3** Rotation im Ausfallschritt



#### **4** Dynamische Schulterbrücke



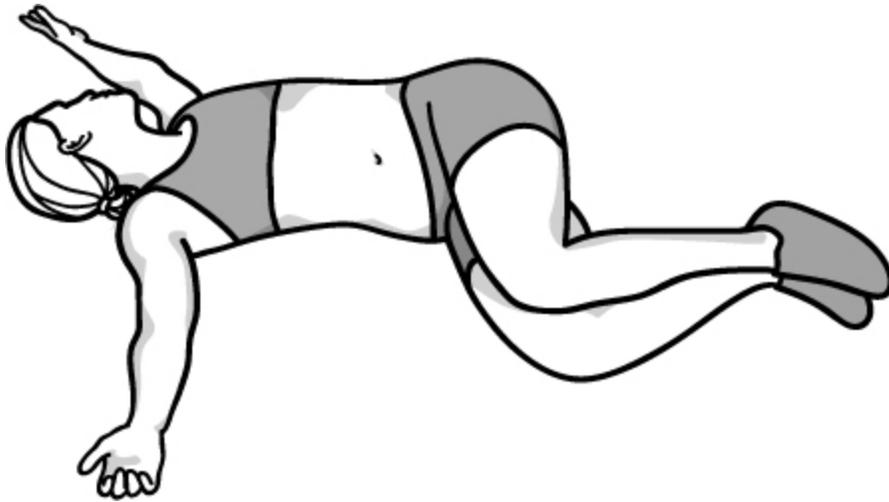
**5** Seitlicher Unterarmstütz auf Knie



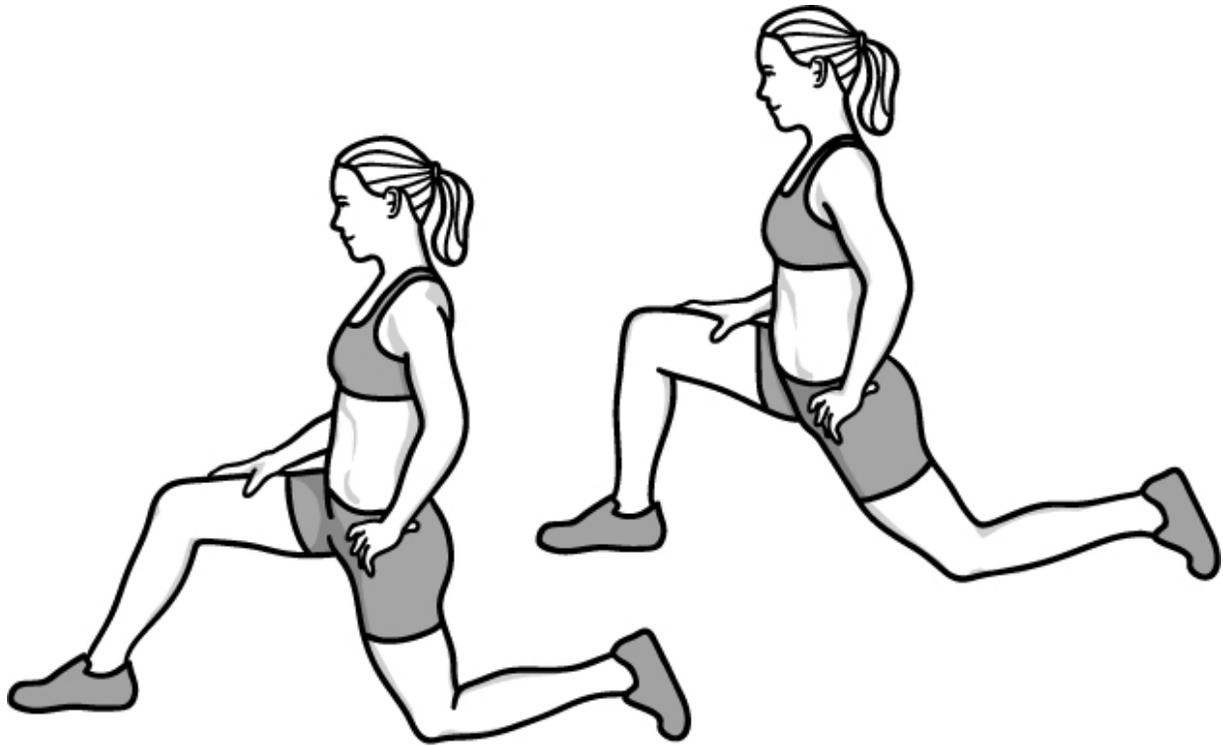
**6** Rumpfheben in Bauchlage



**7** Dehnung unterer Rücken, Schultern und Brust



**8** Dehnung Brust- und seitliche Bauchmuskulatur



## 9 Dehnung Hüftbeuger

# 2 Sanftes Rückenprogramm 2 ohne Geräte für Einsteiger

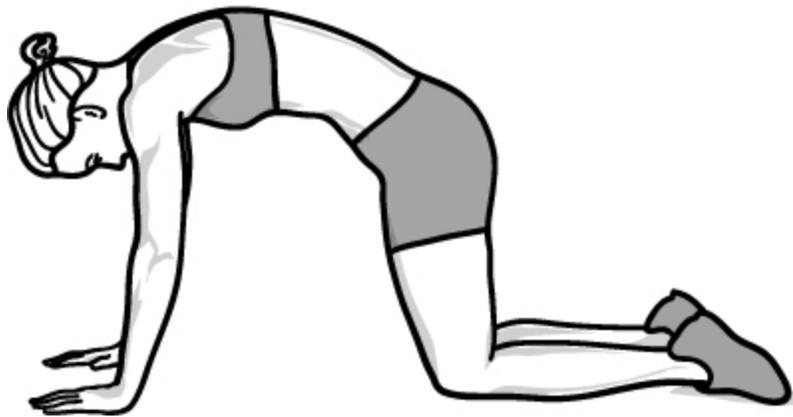
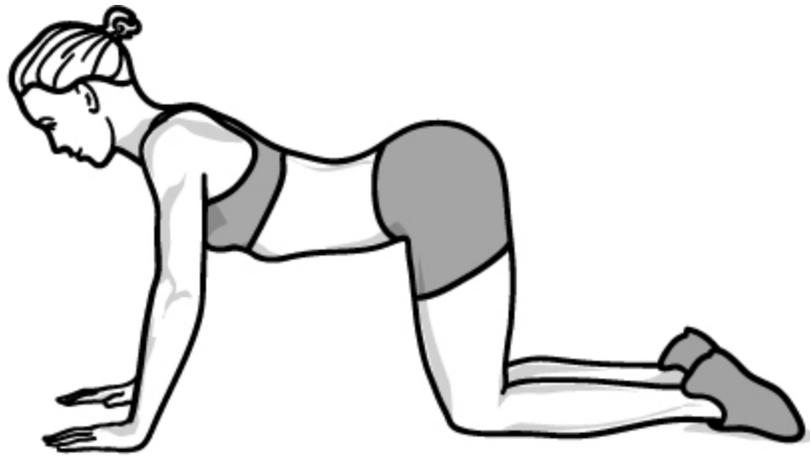
Trainingsdauer: 20 Minuten

Equipment: Gymnastikmatte

Trainingsmethode: Satztraining



	Übungen	Belastungszeit/ Wiederholungen	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Pferderücken/Katzenbuckel	10 Wdh.		1	1	118
2	Außenrotation im Vierfüßlerstand mit Nachfedern	4 Wdh. pro Seite		1	1	119
3	Seitliches Kniekreisen im Vierfüßlerstand	10 Wdh. pro Seite	30	2	1	121
4	Beinrückheben mit angewinkeltem Bein	30 Sek. pro Seite	30	2	1	123
5	Beinpendel in Seitenlage	30 Sek. pro Seite	30	2	1	125
6	Scheibenwischer mit angewinkelten Beinen	10 Wdh. pro Seite	30	2	2	127
7	Dehnung Gesäß und Lendenbereich	30 Sek.	15	2		138
8	Dehnung Brust- und vordere Schultermuskulatur	30 Sek.	15	2		141



**1** Pferderücken/Katzenbuckel