

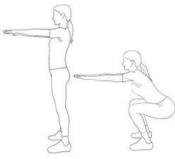



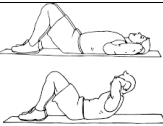
## Trainingsprogramm: Gesunder Rücken

Zu Beginn des Home Workouts ist genau wie bei uns im Studio eine Erwärmung wichtig, um den Körper vor allem die Muskulatur auf das Training vorzubereiten. Dazu begibst du dich im Stand in eine aufrechte Position und aktivierst deine Muskulatur, in dem du deine Gelenke mobilisierst:

1. Bewege deinen Kopf zuerst im Wechsel nach rechts und links, schaue so weit es geht über die Schulter nach hinten, ohne den Oberkörper zu bewegen. Anschließend neigst du den Kopf nach oben, der Blick geht zur Decke und danach neigst du den Kopf nach unten und ziehst dein Kinn zur Brust.
2. Kreise deine Schultern nach hinten 20x
3. Öffne deine Arme und richte den Brustkorb auf, anschließend führst du die Arme wieder in die Ausgangsposition. Wiederhole das ganze 10x
4. Lasse den Oberkörper locker nach rechts und links pendeln
5. Neige den Oberkörper nach vorne unten und versuche mit den Händen Richtung Boden zu gelangen. Dabei machst du den Rücken rund. Richte die langsam wieder auf. Wiederhole das ganze 4x
6. Stell dich auf ein Bein und lass das andere Bein nach außen kreisen, um das Hüftgelenk zu mobilisieren. Wechsel die Seite. Pro Seite 10x kreisen.
7. Stell dich Hüftbreit auf und komme im Wechsel auf deine Fußspitzen und danach verlagerst du das Gewicht auf die Fersen. Wiederhole das ganze 20x
8. Lockere Arme und Beine zum Ende der Aufwärmung, in dem du die Arme und Beine ausschüttelst.

Viel Spaß beim Training! 😊

## Trainingsprogramm: Gesunder Rücken

	Beschreibung	Wdh.	Satz- zahl
	<p><b>Kniebeuge</b> Hüftbreiter Stand, Oberkörper aufrecht. Beuge die Knie und schiebe das Gesäß nach hinten. Die Knie bleiben hinter deinen Fußspitzen. Zeitgleich führst du die Arme nach vorne auf Schulterhöhe. Spanne währenddessen deinen Bauch fest an. Um die Übung intensiver zu gestalten, kannst du dich zum Beispiel auf ein Kissen stellen. Dadurch musst du zusätzlich dein Gleichgewicht halten.</p>	12-15	3
	<p><b>Superman</b> Begebe dich in den Vierfüßlerstand. Die Hände werden Schulterbreit unter dem Schultergelenk und die Knie hüftbreit unter dem Hüftgelenk aufgesetzt. Spanne deinen Bauch fest an und hebe diagonal den rechten Arm und das linke Bein gestreckt nach oben an. Wechsle die Seite. Hast du Knieprobleme? Dann mache die Übung in Bauchlage.</p>	12-15	2x je Seite
 <small>© evoletics</small>	<p><b>Oberkörper heben und senken</b> Begebe dich in Bauchlage, stelle die Fußspitzen Hüftbreit auf, führe die Arme gestreckt nach vorne und hebe gleichzeitig Arme und Beine so weit es geht nach oben an. Falls dir das zu intensiv ist, hebst du nur den Oberkörper und die Arme und lässt die Füße am Boden. Hast du Schulterprobleme? Dann lass die Arme einfach neben deinem Körper und hebe ausschließlich den Oberkörper an</p>	12-15	3
	<p><b>Beckenlift</b> Rückenlage, Beine Hüftbreit aufgestellt. Hebe den Becken so weit es geht nach oben an und lasse dein Becken langsam wieder nach unten sinken. Kurz über dem Boden stoppst du und wiederholst das Ganze. Intensiver wird es, wenn du die Fersen fest in den Boden drückst und die Fußspitzen anhebst.</p>	15-20	3
	<p><b>Crunches</b> Rückenlage, Beine Hüftbreit aufgestellt. Führe deine Hände an deine Schläfe. Hebe deinen Oberkörper nach oben an. Rolle dann langsam den Oberkörper wieder nach unten ab.</p>	15-20	3

Viel Spaß beim Training! 😊