

## Trainingsplan Rücken

Der Trainingsplan ist konzipiert für ein Training der Rücken-, Schulter- und Bizepsmuskulatur, mit Hilfsmittel aus der eigenen Wohnung. Vorab wird der Trainingsplan dargestellt und im Anhang mit Bildern erklärt. Der Trainingsplan kann durch Veränderung des Umfangs angepasst werden. Beginne erst einmal mit dem Umfang 1.0. Hast du diesen gemeistert wage dich an den Umfang 2.0 usw... Am besten liest du dir den Plan einmal komplett durch, sodass du während des Trainings die Struktur nicht verlierst.

### UMFANG:

1.0	Übungsdauer: 30 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 30 Sekunden
2.0	Übungsdauer: 40 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 35 Sekunden
3.0	Übungsdauer: 50 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 40 Sekunden

Erwärmen: 10 Minuten (a, b, c, d, oder e)

- a. Joggen (frische Luft)
- b. Hampelmänner
- c. Skippings
- d. Treppensteigen
- e. Seilspringen

Ziel des WARM – UPs ist deine Skelettmuskulatur, sowie Sehnen und Bänder zu erwärmen, um somit deinen Körper auf das folgende Workout vorzubereiten. Bist du warm geworden? – Dann los geht's:

## 8 ÜBUNGEN + 3 Übungen zur Dehnung der Muskulatur:

### 1. Klimmzug breit



- halte Spannung in der Körpermitte

### 2. Klimmzug eng (Chin Up)



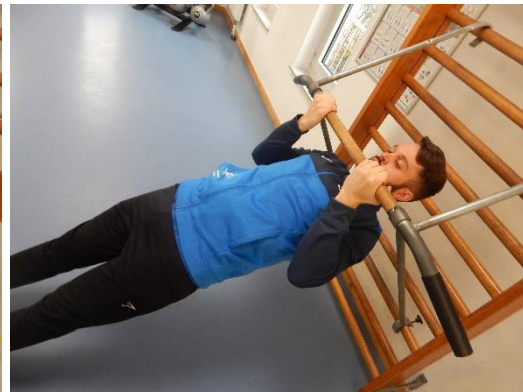
- greife schulterbreit und im Untergriff

### 3. Australian Pull Up (Obergriff)



- halte deinen Körper in einer Linie

#### 4. Australian Pull Up (Untergriff)



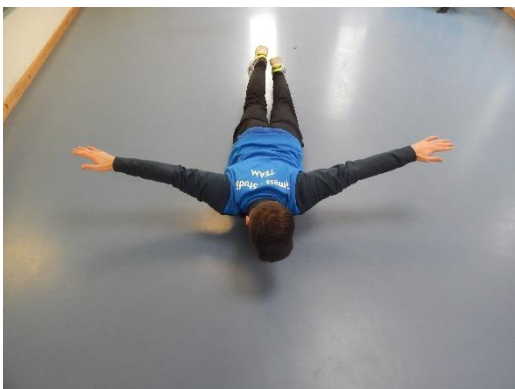
- halte Spannung im Rumpf

#### 5. „Bizeps Curls“ an einer Stange



- greife so eng wie möglich und halte Spannung im Rumpf

#### 6. Arme heben seitlich (liegend)



- führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch

## 7. Frontheben liegend



- hebe beide Arme gleichzeitig frontal an

Du hast dein Workout gemeistert und fühlst dich müde, aber dennoch kraftvoll? Beginne jetzt mit den Dehnübungen, die deinen Körper regenerieren lassen und die Beweglichkeit fördern.

Ziel der Dehnübungen ist es, die regenerativen Prozesse im Körper zu beginnen. Die Herz-Kreislauf-Aktivität beginnt zu sinken, die Durchblutung der Muskulatur, ebenso die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert und dient somit zur psychischen Entspannung.

### Dehnübungen:

Führe die Übungen langsam durch und atme kontrolliert ein und aus.

Halte eine Übung jeweils 40 Sekunden und wiederhole dies am besten 4-mal.

### 1. Beweglichkeit der Schulter und Dehnung der Trizepsmuskulatur



## 2. Dehnung der hinteren Schulter



## 3. Dehnung des Latissimus

