

**Bauch-und Rücktrainer:**

Wer kennt es nicht: Rückenschmerzen nach einem langen Arbeitstag im Büro. Man muss keinen Experten zu Rate ziehen, um zu wissen, dass körperliche Aktivität im Rumpfbereich die akuten Schmerzen dauerhaft lindern könnte. Ein platzsparendes Gerät für Zuhause hat nicht nur den Vorteil, dass es zur Stelle ist, wenn es wirklich benötigt wird, sondern auch, dass es auch in einer freien Minute spontan zur Verfügung steht. Anbei finden Sie einen Trainingsplan, der für Bauch- und Rückentrainer zugeschnitten ist. Nach Möglichkeit sollten Gewichte hinzugenommen werden. Zum Beispiel bieten sich dafür Medizinbälle hervorragend an.

**Phase 1: Grundübungen**

<b>Rückenstrecker</b> Die Hauptbewegung sollte in der Hüfte stattfinden, während die Wirbelsäule eine isometrische Belastung erfährt.	3 Sätze à 15 Wdh  3 min Pause zwischen den Sätzen	2x/Woche
<b>Sit-ups</b> Auch hier wird die Bewegung in der Hüfte eingeleitet.		
<b>Rückenstrecker Aufrollen</b> Im Gegensatz zur klassischen Variante findet hier die Bewegung in den einzelnen Segmenten der Wirbelsäule statt.		
<b>Crunches</b> Wie bei der alternativen Rückenvariante, findet die Bewegung beim Crunch in den einzelnen Segmenten der Wirbelsäule statt.		

**Phase 2: erweiterte Grundübungen**

<b>Rückenstrecker Twist</b> In der Endposition wird das Schulterkreuz um 45 Grad in beide Richtungen gedreht, bevor die nächste Wiederholung eingeleitet wird.	1.Satz: 15 Wdh 2. Satz: 12Wdh 3. Satz: 8 Wdh 4. Satz: 8 Wdh	2x/Woche
<b>Sit-up Twist</b> In der Endposition wird das Schulterkreuz um 45 Grad in beide Richtungen gedreht, bevor die nächste Wiederholung eingeleitet wird.		
<b>Rückenstrecker seitlich</b> Hier wird die Wirbelsäule in ihrem seitlichen Freiheitsgrad gefordert.		
<b>Rückenstrecker Aufrollen</b> Im Gegensatz zur klassischen Variante findet hier die Bewegung in den einzelnen Segmenten der Wirbelsäule statt.		

**Phase 3: Statische Kraft**

<b>Isometrischer Rückenstrecker</b> Nehmen Sie eine Stellung zwischen Anfang- und Endposition ein und halten Sie diese maximal lang.	3x 80% der maximalen Zeit	3x/Woche
---	---------------------------	----------

<b>Isometrischer Sit-up</b> Nehmen Sie eine Stellung zwischen Anfang- und Endposition ein und halten Sie diese maximal lang.	3x 80% der maximalen Zeit	
<b>Beinheben bäuchlings</b> Mit dem Oberkörper bis zur Hüfte auf der Bank liegend, werden die gestreckten Beine in die Luft gehoben und wieder gesenkt.	4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
<b>Beinheben rücklings</b> Mit dem Oberkörper bis zur Hüfte auf der Bank liegend, werden die gestreckten Beine in die Luft gehoben und wieder gesenkt.	4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
Phase 4: Dynamisch-statische Kraft		
<b>Rückenstrecker Kraulen</b> Während der langsamen Ausführung des Rückenstreckers wird die Schwimmbewegung mit rotierendem Oberkörper imitiert.	4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	3x/Woche
<b>Sit-ups Paddeln</b> Während der langsamen Ausführung des Sit-ups wird eine Paddelbewegung mit rotierendem Oberkörper imitiert.	4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
<b>Beinheben bäuchlings</b> Mit dem Oberkörper bis zur Hüfte auf der Bank liegend, werden die gestreckten Beine in die Luft gehoben und wieder gesenkt.	4 Sätze á 12 Wdh 3 min Pause	
<b>Beinheben rücklings</b> Mit dem Oberkörper bis zur Hüfte auf der Bank liegend, werden die gestreckten Beine in die Luft gehoben und wieder gesenkt.		