

# Workout für einen starken Rücken

von Dirk Pinnig



## Hinweise zum Benutzen dieser DVD

Für die Workouts dieser DVD benötigen Sie lediglich eine Gymnastikmatte als weichen Untergrund und ein Handtuch, um gegebenenfalls die Knie zu entlasten.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, schauen Sie sich die Einleitung und die Ausgangspositionen genau an. Üben Sie die Grundpositionen und Lagenwechsel. Hierbei kann ein Spiegel hilfreich sein, um ein rückschonendes Training zu gewährleisten.

Viele Übungen werden mit Unterstützung der Beckenbodenmuskulatur, auch „Powerhouse“ genannt, ausgeführt, um aus einer stabilen Position zu trainieren und somit den Rücken zu schützen.

Führen Sie das Beckenbodentraining immer wieder im Alltag aus, um die Anspannung zu automatisieren, so dass Sie sich während der Übungen stärker auf den Rücken und die Übungsausführung konzentrieren können.

Auch Männer sollten diese Übungen regelmäßig ausführen, um effizienter und gesünder zu trainieren. Bei der Anspannung der Beckenbodenmuskulatur wird das Gesäß automatisch mit angespannt und der untere Bauch flach gehalten (Bauchnabel einziehen), so dass die Atmung in den Brustkorb und die Flanken wandert. Beenden Sie die Anspannung mit der Einatmung, um den Venendruck im Becken gering zu halten.

## Hinweise zur Haltung

Für eine korrekte Ausführung der Bewegungen ist es erforderlich, immer wieder die eigene Haltung zu überprüfen und Folgendes dabei zu beachten:

Im „aktiven Stand“ werden die leicht geöffneten Füße schulterbreit aufgesetzt und die Belastung auf Ballen und Ferse gleichmäßig verteilt. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, das Becken dabei leicht nach vorne gekippt, so dass der Rücken „gerade“ wird. Kopf und Nacken bleiben locker in Verlängerung der Wirbelsäule, dabei die Schultern tief halten und die Schulterblätter sanft zusammenziehen.

In der „Vierfüßlerposition“ die Knie mit der eingerollten Matte oder einem Handtuch polstern. Auch hier wird der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten um eine Überstreckung des Nackens zu vermeiden.

Die Übungen in Bauchlage können auch ausgeführt werden, indem das Becken auf einem „Aerostep“ abgelegt wird, wobei die Anspannung der Beckenbodenmuskulatur besonders von Bedeutung ist.

Wichtig ist eine fließende und lockere Atmung während des Trainings, um Druckbelastungen zu vermeiden. Achten Sie immer auf eine geführte Bewegungsausführung, und vermeiden Sie schwunghafte Bewegungen.

## Gesundheits-Check

Bei gesundheitlichen Problemen oder akuten Rückenbeschwerden sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen, welche der Übungen auf der DVD für Sie geeignet sind.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und wählen Sie die Art der Übungen, die Schwierigkeitsstufe und die Wiederholungszahl Ihren körperlichen Voraussetzungen entsprechend. Grundsätzlich gilt: „nicht in den Schmerz hineintrainieren“.

Bei verspannter Rückenmuskulatur können anfänglich einige Übungen als unangenehm empfunden werden, was sich aber bei regelmäßigem Training verbessern sollten.

Ebenso kann bei einer zu schwachen Rückenmuskulatur nach dem Training Muskelkater auftreten, welcher gesundheitlich unbedenklich ist, aber als schmerzhaft empfunden werden kann.

Achten Sie auf Ihre Körpersignale und überfordern Sie sich nicht. Im Vordergrund steht immer eine korrekte Ausführung der Übung, nicht die Anzahl der Wiederholungen.

Steigern Sie allmählich die Intensität der Workouts und trainieren Sie erst auf Level II, wenn Sie die Level-I-Übungen sicher mit den angegebenen Wiederholungen ausführen können.



# Trainingsaufbau

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf wie im Programm *Warm-up* gezeigt oder starten Sie Ihr Workout mit sanften Mobilisationsübungen, um Muskeln, Bänder und Sehnen auf die Belastung vorzubereiten.

Diese DVD beinhaltet ein komplettes Intensiv-Workout mit vielseitigen Kräftigungs-, Lockerungs- und Dehnungsübungen, ein Workout ausschließlich im Stand sowie mehrere Kurzprogramme.

Je nach Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie einzelne Übungen auswählen oder überspringen sowie die Wiederholungszahlen reduzieren. Manche Übungen werden im Stand oder in einer alternativen Ausgangsposition angeboten, damit Sie die für Sie angenehmste Stellung wählen können.

Einige Übungen werden als Level I (leicht), oder als Level II (schwer) gezeigt. Trainieren Sie Level II erst, wenn Sie Level I sicher beherrschen.

Die Übungen variieren von unterem Rücken, oberem Rücken und Schultermuskulatur und sollten immer mit gezielten Bauchmuskelübungen für eine harmonische Körperstatik ergänzt werden.

Trainieren Sie 3-4x pro Woche Ihre Rückenmuskulatur und versuchen Sie, einzelne Übungen in den Alltag zu integrieren. Die Kurzprogramme sind maßgeschneiderte Workouts für einzelne Körperbereiche und zeitlich begrenztes Training.

Beenden Sie Ihr Training immer mit dem Dehnungs-Programm, um die Muskulatur wieder zu lockern und zu entspannen.

# Programm

## 1. Einleitung \_\_\_\_\_ 5 Min.

- Rückenschonende Ausgangspositionen
- Die richtige Körperhaltung
- Beckenbodenanspannung

## 2. Intensiv-Workout \_\_\_\_\_ 50 Min.

- Warm-up
- Rücken-Mobilisation
- Unterer Rücken mit Beineinsatz
- Rücken diagonal
- Rückenstrecker mit Armrotation
- Unterer Rücken
- Unterer Rücken mit Oberkörperrotation
- Rücken/Schulter/Bauch – statisch
- Rückenstrecker in Bauchlage
- Unterer Rücken m. Bein- und Armeinsatz
- Unterer Rücken mit Rotation
- Beckenlift
- Beckenlift einbeinig
- Unterer + oberer Rücken diagonal
- Oberer Rücken + Schulter
- Beckenmobilisation
- Bauch/Rücken/Schulter
- Liegestütz
- Dehnung unterer Rücken
- Dehnung oberer Rücken

## 3. Stand-Workout \_\_\_\_\_ 19 Min.

- Rücken-Mobilisation
- Brustwirbelsäule-Mobilisation
- Becken-Mobilisation
- Rückenstrecker
- Rückenstrecker mit Oberkörperrotation
- Rückenstrecker mit Schulterrotation
- Oberer Rücken – Stand
- Dehnung Schulter – oberer Rücken
- Dehnung seitlicher Rumpf
- Entspannungsübung

## 4. Office-Workout \_\_\_\_\_ 15 Min.

- Mobilisation
- Kräftigung
- Dehnung



## 5. Warm-up \_\_\_\_\_ 9 Min.

- Körperwahrnehmung
- Schultermobilisation
- Schulterrotation
- Mobilisation oberer Rücken
- Rückenmobilisation

## 6. Kurzprogramm für Einsteiger \_\_\_\_\_ 16 Min.

- Rücken-Mobilisation
- Unterer Rücken mit Beineinsatz
- Beckenmobilisation
- Rücken/Schulter/Bauch – statisch
- Unterer Rücken
- Liegestütz
- Dehnung Schulter – oberer Rücken
- Entspannungsübung

## 7. Kurzprogramm oberer Rücken \_\_\_\_\_ 15 Min.

- Brustwirbelsäule-Mobilisation
- Oberer Rücken – Stand
- Rücken diagonal
- Bauch/Rücken/Schulter
- Liegestütz
- Dehnung oberer Rücken
- Dehnung Schulter – oberer Rücken

## 8. Kurzprogramm unterer Rücken \_\_\_\_\_ 15 Min.

- Rückenstrecker
- Becken-Mobilisation
- Unterer Rücken mit Beineinsatz
- Unterer Rücken mit Oberkörperrotation
- Becken-Mobilisation
- Rückenstrecker in Bauchlage
- Dehnung unterer Rücken

## 9. Lockerungsprogramm \_\_\_\_\_ 17 Min.

- Rücken-Mobilisation
- Becken-Mobilisation
- Dehnung seitlicher Rumpf
- Brustwirbelsäule-Mobilisation
- Dehnung unterer Rücken
- Dehnung oberer Rücken
- Dehnung Schulter – oberer Rücken
- Entspannungsübung

## 10. Stretching \_\_\_\_\_ 4 Min.

- Dehnung oberer und unterer Rücken



## Dirk Pinnig

ist Sportwissenschaftler und Trainerausbilder mit langjährigen praktischen Erfahrungen im Gesundheitssport. Er entwickelt moderne Konzepte im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Mit Beratung, Coaching, Workshops und Fortbildungen unterstützt er Firmen und Verbände bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung.

Kontakt und Informationen:

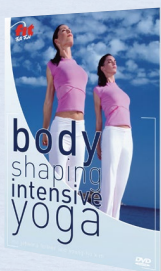
[www.pinnig.de](http://www.pinnig.de)

## Credits

Darsteller: Ina Münsberg, Sven Friedrich, Dirk Pinnig – Regie: Elli Becker – Kamera: Michael Gsell – Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele – Koordination: Julia Hildebrandt – Kran Operator: Jörg Heinzmann – 2. Kamera: Patrick Heck – Fotos: Jens Junge, [www.jensjungefotodesign.de](http://www.jensjungefotodesign.de) – Maske: Heike Leska – Garderobe: Emel Sahin-Gsell – Catering: Franz Ranaldi, [www.pazzas-garden.de](http://www.pazzas-garden.de) – Assistenz Set: Margot Sessler, Nadia Al Sharairi – Ausstattung: Nike Deutschland GmbH – Yogistar Vertriebs GmbH, [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com) – sportliches Programm: Dirk Pinnig – Drehbuch: Elli Becker – Künstlerische Leitung/Authoring: Daniel Gonschorek – Schnitt: Elli Becker – Sprecher: Dieter Gring – Grafik/Layout: [www.echtweiss.de](http://www.echtweiss.de) – Menüdesign: Rainer Huckele – Musikproduktion/Mastering: Stefan Fornaro – Idee, Konzept und Produktion: Harald Schubert, Daniel Gonschorek – eine Produktion der Unit Production Media Company [www.upmc.de](http://www.upmc.de) – Gedreht in St'Agata sui due Golfi, Italien – Special Thanks to: Alfonso/Olga's Residence [www.olgasresidence.com](http://www.olgasresidence.com) – Maria Gargiulo & Famiglia



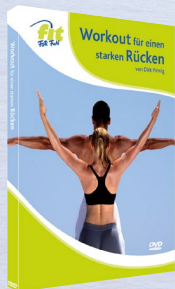
Diese und weitere FIT FOR FUN DVDs gibt es überall  
im Handel oder direkt unter [www.unit-dvd.de](http://www.unit-dvd.de)



**Body Shaping Intensive Yoga**  
mit Johanna Fellner und  
Meister Young-Ho Kim  
Mit diesem kraftvollen  
Workout-Programm können  
Sie wirkungsvoll die Körper-  
spannung verbessern und Ihre  
Figur straffen.

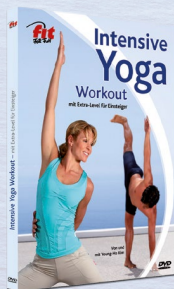


**Pilates Workout basic**  
**Pilates Workout intensiv**  
**Pilates Workout mit Ball**  
Die umfassende Pilatesreihe mit Anette Alvaredo  
Diese sanfte und dennoch effektive Fitnessmethode  
zählt zu Recht zu den international populärsten  
Trendsportarten. In kürzester Zeit zu einem strafferen,  
elastischeren und einfach schöneren Körper.



### Workout für einen starken Rücken

Nie wieder Rückenschmerzen!  
Sagen Sie dem Volksleiden Nr.  
1 den Kampf an - mit diesem  
unglaublich effektiven, ganz-  
heitlichen Training für alle „Pro-  
blembzonen“ des Rückens. \*mit  
Super-Bonus Officeworkout



### Intensive Yoga Workout

Traditionelle Yoga-Flows, kraft-  
voll kombiniert mit sportlich-  
dynamischem Körpertraining  
für mehr Kraft, Beweglichkeit  
und eine schlanke Körper-  
silhouette. \*Super-Bonus:  
Extra-Level für Einsteiger



### Bauch weg! – der ultimative 4-Wochen-Plan

Mit dem „Bauch weg“-Power-  
Kombi-Paket in kürzester Zeit  
zu einem flachen, sexy Bauch  
und einer straffen Taille: Starten  
Sie jetzt Ihren fit & gesund  
4-Wochen-Plan!