

# IHR ERSTER TRAININGSPLAN

Abgestimmt auf Ihre Gesundheit und Ihren Trainingszustand können Sie sich zwischen den zwei verschiedenen Startaufstellungen auf der Rückseite entscheiden.

**Übungsauswahl A** wählen Sie, wenn Sie das erste Mal mit MEIN PHYSIO-PROGRAMM trainieren, oder nach einer Verletzung (bzw. nach einer Operation) ins Training einsteigen.

Ansonsten starten Sie mit **Übungsauswahl B**.

Wenn Ihnen eine Einstufung schwer fällt, wählen Sie die sichere Übungsauswahl A.

Sie können sich die Übungen für Ihren ersten Trainingsplan auch von Ihren Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen zusammenstellen lassen.

Die Übungen in den Startaufstellungen wurden speziell für ein Training bei Rückenbeschwerden ausgewählt.

Sie trainieren für:

- ✓ einen starken Rücken beim Heben, Tragen und Bücken
- ✓ einen Schutz der Wirbelsäule durch die Bauchmuskulatur
- ✓ Kraft in den Beinen zur Unterstützung des Rückens bei den alltäglichen Belastungen
- ✓ entspannte Muskeln und einen beweglichen Rücken
- ✓ Energie im Rücken und in den Beinen nach einem anstrengenden Tag



Das Trainingsprogramm ist kein Ersatz für eine individuelle Beratung durch einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten. Wenn Sie im Rahmen einer Therapie Handlungsanweisungen bekommen haben, halten Sie sich bitte streng an die Vorgaben und wenden Sie sich bei Fragen an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten.

# EDITION BEWEGLICHER RÜCKEN

## Übungsauswahl A

- 1 201K  
Maikäfer  10
- 2 205B  
Rücktritt  8 - 12
- 3 202V  
Sit Backs  je Seite  
4x
- 4 202R  
Türsturz  8 - 12
- 5 331RE  
Hangover  20 sec -  
2 min

## Übungsauswahl B

- 1 301K  
Zweibeiner  3
- 2 305B  
Muschel  8 - 12
- 3 306V  
Sitzkissen  je Seite  
10x
- 4 302R  
Bückling  8 - 12
- 5 321E  
Entspannung  20 sec -  
2 min