


Beispielhafter Trainingsplan für den AOK-Rückentrainer

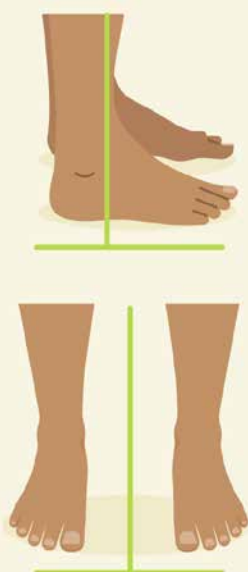


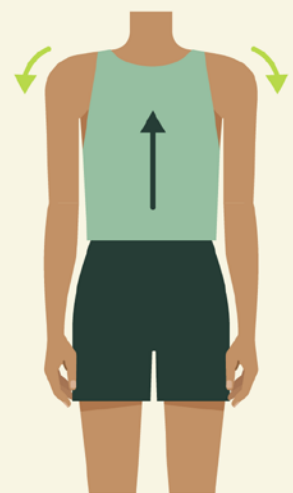



Dies ist ein idealtypischer Ablaufplan. Sie können die Trainingseinheiten auch an anderen Tagen absolvieren. Dabei sollte Kontinuität sichergestellt werden und Sie sollten beachten, dass Sie zum Start nicht häufiger als dreimal pro Woche trainieren, jeweils mit mindestens einem Ruhetag dazwischen. Weitere Informationen unter www.aok.de/rueckentrainer

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Haltungsaufbau und Mobilisationscheck 		Haltung und Beweglichkeit 			optional: Yoga 	
2	Stärkung der Wirbelsäule 		Rückenkräftigung 			optional: Schwimmen 	
3	Beckenmobilisation 		Becken und Mobilisation 			optional: Pilates 	
4	Mobilisation der Brustwirbelsäule 		Stärkung der Brustwirbelsäule 			optional: Fahrradfahren 	
5	Kräftigung und Mobilisierung der Schulter-Nacken-Muskulatur 		Schulter-Nacken-Bereich 			optional: Walking 	
6	Trainingseinheit für Gamer, Autofahrende und die ganze Familie 		Trainingseinheit für Berufstätige 			optional: Bewegungs- oder Fitnesskurs in ihrer Nähe 	

Beispielhafter Trainingsplan für den AOK-Rückentrainer

Eine physiologisch optimale Körperhaltung im Stehen ist entscheidend, um den Rücken zu entlasten und zu schonen. Eine solche Haltung kann nicht nur Spannungen und Schmerzen vorbeugen, sondern auch die allgemeine Körperwahrnehmung und Balance verbessern. Versuchen Sie, sich die Position einzuprägen und regelmäßig im Alltag anzuwenden, damit sich Ihr Körper daran gewöhnt und sie zur natürlichen Haltung wird.

1. Füße	2. Beine	3. Oberkörper	4. Schultern	5. Hals & Kopf
<p>Füße hüftbreit nebeneinander, sodass die Innenkanten der Füße parallel zueinander sind.</p>  <p>Die muskuläre Kette von den Füßen bis zum Becken ist aktiviert.</p>	<p>Beugen Sie Ihre Knie sanft: Ca. 5 bis 10 Grad</p>  <p>Halten Sie die Bewegung an, sobald sich ihr Becken mittig platziert anfühlt. Lassen Sie Ihre Arme locker wieder hängen.</p>	<p>Hände an den Beckenkamm. Kippen Sie Ihr Becken und richten es wieder auf. Der Brustkorb bleibt stabil. Spielen Sie damit.</p>  <p>Die Schultern sind locker. Lediglich der Rückenstrecker ist aktiv, es ist keine Spannung zwischen den Schulterblättern.</p>	<p>Brustbein nach vorn und oben schieben. Der Brustkorb hebt sich.</p>  <p>Die Halswirbelsäule richtet sich dabei auf. Sie sind in einem aufrechten, physiologischen Stand.</p>	<p>Ziehen Sie den Hinterkopf gerade nach oben, sodass das Kinn leicht nach innen gezogen wird.</p>  <p>Die Halswirbelsäule richtet sich dabei auf. Sie sind in einem aufrechten, physiologischen Stand.</p>