

MONATSPLAN "FITTER RÜCKEN"



DANTRIM
CORPORATE HEALTH

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
WOCHE 1	☐ 2 x 30 Sek Schulterdehnen Strecke einen Arm aus und ziehe ihn mit der anderen Hand über die Brust. 	☐ 2 x 30 Sek Schulterdehnen ☐ 2 Krieger-Pose: so lange du kannst! Stelle dich auf Bein und bringe das andere gestreckt nach hinten. Halte die Spannung. 	☐ 2 Krieger-Pose: so lange du kannst! ☐ 2 x 30 Sek Nackendehnen seitlich Lege den Kopf auf einer Schulter ab und ziehe die gegenseitige Hand Hand in Richtung Boden. 	☐ 2 x 30 Sek Nackendehnen seitlich ☐ 10 x Rumpfdrehung je Seite Strecke einen Arm über den Kopf und neige den Oberkörper zur Seite. Halte für jeweils 3 Atemzüge. 	☐ 10 x Rumpfdrehung je Seite ☐ Führe die Bewegungspause durch! 
WOCHE 2	☐ Kreise deine Schultern 10 Mal vorwärts und 10 Mal rückwärts! Ziehe beide Schultern gleichzeitig in großen Kreisen – erst vorwärts, dann rückwärts. 	☐ Kreise deine Schultern 10 Mal vorwärts und 10 Mal rückwärts! ☐ Führe 10 Mal die Übung "Katze-Kuh" durch! Mache deinen Rücken erst rund (Katze) und gehe danach ins Hohlkreuz (Kuh) 	☐ Führe 10 Mal "Katze-Kuh" durch! ☐ Mache 15 Mal die "Schildkröte"! Ziehe den Kopf langsam nach hinten, als ob du ein Doppelkinn machen würdest – für eine aufrechte Haltung. 	☐ Dehne deinen Nacken 15 Mal mit der "Schildkröten-Übung"! ☐ Führe 2 x 10 Mal den Schraubendreher durch! Deine Arme drehen sich seitlich auf und ein. Der Blick folgt einer Hand. 	☐ Führe 2 x 10 Mal den Schraubendreher durch! ☐ Führe die Bewegungspause durch! 
WOCHE 3	☐ 2 x 30 Sek Brust aufdehnen Stelle dich seitlich an eine Wand, und lege eine Hand auf Schulterhöhe ab. Drehe dich von deinem Arm weg, bis du eine Dehnung in Brust und Schulter spürst. 	☐ 2 x 30 Sek Brust aufdehnen ☐ 2 x 30 Sek Rückenstreckung Stelle dich aufrecht hin, strecke beide Arme über den Kopf und zieh dich in die Länge. Spann dabei den Bauch an. 	☐ 2 x 30 Sek Rückenstreckung ☐ 5 x Wirbel für Wirbel abrollen Nimm das Kinn zur Brust und rolle deinen Rücken langsam und vollständig ab – und dann wieder hoch in den Stand. 	☐ 5 x Wirbel für Wirbel abrollen ☐ 20 Ausfallschritte mit Rotation Mache einen großen Schritt nach vorne und drehe dich danach über das vordere Bein. Wechsle dann die Seite. 	☐ 2 x 20 Ausfallschritte mit Rotation ☐ Führe die Bewegungspause durch! 
WOCHE 4	☐ 20 x Stehender Schwimmer Bringe die Hände hinter dem Rücken zusammen. Führe die Arme dann seitlich über den Kopf und strecke dich. 	☐ 20 x Stehender Schwimmer ☐ 2 x 20 Mal Beckenkippen Beuge deine Knie leicht und kippe dein Becken sanft nach vorne und hinten, ohne deinen Oberkörper zu bewegen. 	☐ 2 x 20 Mal Beckenkippen ☐ 20 x Schüttelnde Umarmung Führe mit überkreuzten Armen kleine, schnelle Drehbewegungen durch. 	☐ 20 x Schüttelnde Umarmung ☐ 20 x Beinschaukeln je Seite Halte dich fest und schwinde ein Bein locker vor und zurück 	☐ 20 x Beinschaukeln je Seite ☐ Führe die Bewegungspause durch! 