

Rückenfittraining mit dem Bodyweightprinzip

Was ist das?

Das Rückenfittraining mit dem Bodyweightprinzip beschreibt ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und zählt zum funktionellen Training.

Was ist das Ziel?

Eine maximale Verbesserung der allgemeinen physischen Verfassung durch minimalen Zeit- und Energieaufwand.

Grundsatz!

Damit das Training wirksam ist, muss es präzise abgebildet werden!
Man wird nur in dem gut, wie man es tut!

Merke: Damit die Effizienz des Trainings erreicht wird, ist es wichtig bei ALLEN Übungen aus der zentrierten Körpermitte zu arbeiten (Bauchnabel zieht nach innen Richtung Wirbelsäule, Rumpf ist fest).

Durchführung:

Man kann sich an dem Ampelprinzip orientieren. Hierbei arbeiten wir uns von unten nach oben und wieder runter (grün-gelb-rot-gelb).



Übe zuerst die feste Mitte (Zentrierung des Bauchnabels zur Wirbelsäule hin, LWS ist gestreckt) aus der Rückenlage (Ameise tot□), Bauchlage, der hohen Bank/Stand.

Beginne mit der ersten Übung Phase **grün**

- o Ausgangsstellung und Übung frei wählbar aus der Rückenlage, Bauchlage o. Bank
- o Einstellung der Mitte
- o Übung sauber ausführen (Dead Bug, Achselroller, pullender Hund)

Merke: Beginne immer auf der linken Seite!



Es folgt Phase **gelb**

- o Ausgangsstellung aus der hohen Bank (Steigerung ist der Stütz)
- o Einstellung der Mitte
- o Beginne immer mit der einfachsten Gruppe (der Wurm, dann Spiderman)

Merke: In der gelben Phase wird nur die Hälfte der Wiederholungen ausgeführt. Die andere Hälfte wird nach der roten Phase auf dem "Rückweg" ausgeführt.



Es folgt der Übergang (transitions)

- o Aus dem Kniestand wählbar das “kurze“ o. das “lange“ Knie
- o Armposition frei wählbar (T-Position, Arme nach vorne, ...)
- o Mitte ist fest!

Merke: Der Übergang zählt als Übung!

Es folgt Phase **rot**

- o Ausgangstellung immer aus dem Stand
- o Beginne mit der einfachsten Gruppe der Kniebeuge, dann Bending (Tisch), dann Lunging (Ausfallschritt)
- o Übergang zurück in den Kniestand

Zusammenfassung:

- o Eine Übungsrunde (Stack) besteht aus jeweils der Phase **grün** → **gelb** → **rot** → **gelb**
- o Beginne mit 4 Wiederholungen in der Phase grün und starte auf der linken Seite!
- o Wenn du eine Übung sehr gut kannst, wähle eine andere Übung aus oder steigere die Wiederholungsanzahl!
- o In der ersten Trainingsphase solltest du, im vierer Wiederholungsmodus, 2-4 Runden schaffen. Als Fernziel, im achter Wiederholungsmodus, acht Runden
- o Zeitaufwand je nach Trainingsphase 10 bis 40 Minuten, 2 bis 4x/Woche
- o Es können auch andere bekannte Übungen in das Konzept einbezogen werden
- o Viel Spaß :D

Merke: Ihr wollt es!!! Ihr schafft DAS!

