

## 8.1 Rückenprogramm – Ein fitter Rücken kennt keinen Schmerz

Die Gründe für Rückenschmerzen können vielfältig sein. Oftmals sind die Rückenmuskeln verspannt z. B. durch den Arbeitsalltag, langes Autofahren oder klassische Verspannungen.

Die folgenden Übungen helfen, die Muskeln des Rückens zu lockern, zu entspannen und zu kräftigen.

### Ziele

- Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Kräftigung der großen Muskelgruppen: Beine und Rücken

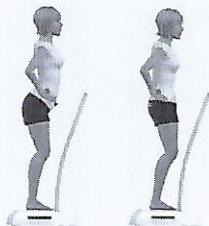
### Trainingshäufigkeit pro Woche

- 1- bis 3-mal



### B1 Kniebeuge beidbeinig

B1	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	14–16 Hz	16–18 Hz	16–18 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.



### B5 Beckenaufrichten und Beckenkippen

B5	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	14–16 Hz	16–18 Hz	16–18 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.



### 51 Rumpfbeuge 45°

51	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	20 Hz	22 Hz	24 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### B4 Rotation



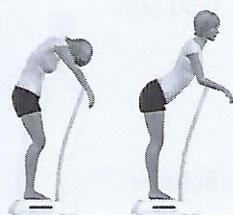
B4	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	14–16 Hz	16–18 Hz	16–18 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### B2 Rumpfbeuge und Überstrecken



B2	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	14–16 Hz	16–18 Hz	16–18 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### B6 Rund- und Hohlrücken



B6	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	12–16 Hz	12–20 Hz	12–20 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### 23 Kniebeuge beidbeinig tief



23	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	20–22 Hz	22–24 Hz	24–26 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:45 Min.	1:00 Min.