

Die Heinemann-Methode
für einen starken Rücken

Nina Heinemann

Fit und schmerzfrei

Beobachter
EDITION

Inhalt

Vorwort 8

Einleitung 10

Modul 1 - Aufwärmen 14

Modul 2 - Aufbau 15

Modul 3 - Abkühlen 16

Ganzkörpertraining 16

Trainingsplan 18

Bevor es losgeht 20

Modul 1 - Aufwärmen 22

Den Körper auf Touren bringen 24

Übungen 26

Jumping-Jacks 26

Skater-Jacks 28

Run-in-Place 30

Scissors 32

Kick-Punches 34

Up-and-down-Punches 36

Side-to-Side 38

Touch-downs 42

Tripping 44

Knees-to-Elbows 46

Shuffles 48

Punching-Balls 50

Kick-Clap **52**
Toe-Tipping **54**

Modul 2 - Aufbau 56

Kraft und Ausdauer trainieren 58

Übungen 62

Plank **62**

Open-close-Jumps **64**

Bird-Dog **66**

Side-Knee-Pull-up **68**

Slow-Mountain-Climber **70**

Jump-Rope **72**

Hip-Bridge **74**

Ski-Jumps **76**

Squat **78**

Quick Punches **80**

Long-Leg-Crunch **82**

High Knees **84**

Warrior-Taps **86**

Down-to-Top-Jumps **88**

Tabletop **90**

Front-Jacks **92**

Crunch **94**

Knee-Pull-and-kick **96**

Sumo-Squat **98**

Heels-to-Butt **100**

Tuck-ins **102**

Dragonflies **104**

Root-Sit **106**

Single-Leg-Front-and-Back-Kick **108**

Push-up **110**

Cross-Punches **114**

Good-Mornings **116**
Cross-Jacks **118**
Balance-Scale **120**
Hands-to-Toes **122**

Modul 3 - Abkühlen 126

Entspannen und regenerieren 128

1-Minute-Flow **130**

Übungen 136

Hamstring (rückwärtiger Oberschenkel) **136**

Lower Back (Lendenwirbelbereich) **138**

Upper Back (Brustwirbelbereich und Schultergürtel) **140**

Arms-and-Shoulders (Arme und Schultern) **142**

Piriformis (tief liegender Gesäßmuskel) **144**

Quads (Oberschenkelmuskeln) **148**

Lower Legs (Wadenmuskulatur) **150**

Trainingspläne 154

Trainingsplan Einsteigerinnen und Einsteiger 156

Trainingsplan moderate Sportlerinnen und Sportler 157

Trainingsplan Fortgeschrittene 158