

Checkliste: 30 Tage Rückentraining

Mach jeden TAG deine Aufgabe für 30 Tage lang und hake diese hinten ab, wenn du sie erledigt hast.

Tag	Deine tägliche Aufgabe	✓
Tag 1	• Mitmach-Video EINS	
Tag 2	• Mitmach-Video ZWEI	
Tag 3	• Mitmach-Video DREI	
Tag 4	• Mitmach-Video VIER • Geh 15 Minuten spazieren	
Tag 5	• Mitmach-Video EINS	
Tag 6	• Mitmach-Video ZWEI	
Tag 7	• Mitmach-Video DREI	
Tag 8	• Mitmach-Video VIER • Geh 15 Minuten spazieren	
Tag 9	• Mitmach-Video EINS	
Tag 10	• Mitmach-Video ZWEI	
Tag 11	• Mitmach-Video DREI	
Tag 12	• Mitmach-Video VIER • Geh 15 Minuten spazieren	
Tag 13	• Mitmach-Video EINS	
Tag 14	• Mitmach-Video ZWEI	
Tag 15	• Mitmach-Video DREI	
Tag 16	• Mitmach-Video VIER • Geh 15 Minuten spazieren	

Tag 17	• Mitmach-Video EINS		
Tag 18	• Mitmach-Video ZWEI		
Tag 19	• Mitmach-Video DREI		
Tag 20	• Mitmach-Video VIER • Geh 15 Minuten spazieren		
Tag 21	• Mitmach-Video EINS		
Tag 22	• Mitmach-Video ZWEI		
Tag 23	• Mitmach-Video DREI		
Tag 24	• Mitmach-Video VIER • Geh 15 Minuten spazieren		
Tag 25	• Mitmach-Video EINS		
Tag 26	• Mitmach-Video ZWEI		
Tag 27	• Mitmach-Video DREI		
Tag 28	• Mitmach-Video VIER • Geh 15 Minuten spazieren		
Tag 29	• Mitmach-Video EINS		
Tag 30	• Mitmach-Video ZWEI		

Hinweis:

Mach nur das was DIR gut tut. Achte außerdem darauf, dass du lieber weniger Übungen machst und diese dafür sauber ausgeführt sind. Qualität geht vor Quantität. Besser technisch perfekt ausgeführte Übungen und davon wenige, als viele Übungen, die falsch ausgeführt werden. Hintergrund: Jede Übung hat einen Effekt. Damit dieser seine volle Wirkung entfaltet, sollte jede Übung möglichst korrekt gemacht werden. Umgekehrt schaden dir falsch ausgeführte Übungen nur.