

# Trainingsplan gegen Hohlkreuz: So setzt Du die Übungen clever zusammen

## Beispiel-Wochenplan (zuhause & weitestgehend ohne Geräte)

Hier ist ein einfacher, bewährter Wochenplan, mit dem Du starten kannst. Alles, was Du brauchst, ist eine Matte und 15–20 Minuten Zeit.

Tag	Fokus	Übung
<b>Montag</b>	Dehnung + Core-Aktivierung	Dehnung Hüftbeuger, Bauchmuskel-Aktivierung, Knie zur Brust
<b>Dienstag</b>	Pause / Spaziergang / Mobilisation	Katzen-Kuh, Rücken-Mobilisation
<b>Mittwoch</b>	Kräftigung + Haltung	Glute Bridge, Wand-Sitz, Butterfly-Sitz
<b>Donnerstag</b>	Pause oder Faszienpflege	Faszienmassage Oberschenkel-Innenseite
<b>Freitag</b>	Mix-Tag	Dehnung Hüftbeuger, Bauch-Aktivierung, Glute Bridge, Wand-Sitz
<b>Samstag</b>	Mobilisation + Entlastung	Katze-Kuh, Knie zur Brust, Butterfly-Sitz
<b>Sonntag</b>	Bonus-Session oder Stretch & Relax	Hohlkreuz-Stretch (Gym oder zuhause), Faszienmassage

**Hinweis:** Wenn Du wenig Zeit hast, reichen 2–3 Einheiten pro Woche. Wichtig ist die Regelmäßigkeit – nicht die Dauer.

## Übungen gegen Hohlkreuz für Gym-Fans

Du trainierst gerne im Fitnessstudio? Perfekt, dort hast Du mehr Möglichkeiten, gezielt gegen das Hohlkreuz zu arbeiten. Die Geräte und freien Gewichte bieten Dir zusätzliche Reize für Muskulatur, Stabilität und Haltung.

Hier ein angepasster Trainingsplan für 2-3 Einheiten pro Woche im Gym:

Übungskomplex	Fokus	Übungen
<b>Aufwärmen &amp; Mobilität</b>	Wirbelsäule mobilisieren	Rudern an Seilzug leicht + Katze-Kuh auf Matte
<b>Dehnung &amp; Beweglichkeit</b>	Verkürzte Muskulatur öffnen	Dehnung Hüftbeuger (Kabelzug oder auf Matte), Butterfly-Sitz mit Zusatzgewicht
<b>Core &amp; Rumpf-Stabilität</b>	Bauchmuskulatur aktivieren	Plank-Variationen, Bauchrolle (mit Ab-Roller), Wand-Sitz mit Gewichtsscheibe
<b>Gluteus &amp; hintere Kette</b>	Gesäß & unterer Rücken stärken	Hip Thrust an Langhantel, Glute Bridge mit Gewicht, Rumänisches Kreuzheben mit Kettlebell
<b>Faszienpflege &amp; Cool Down</b>	Spannung abbauen & entlasten	Faszienrolle für Rücken und Oberschenkel, Hohlkreuz-Stretch an der Schrägbank

### Trainingsplanprinzipien für Gym-Übungen

- Weniger ist mehr: 2-3 Durchgänge pro Übung reichen, Fokus auf Sauberkeit & Haltung
- Bewegung vor Gewicht: Baue Kontrolle im Core auf, bevor Du schwere Lasten hebst
- Kombiniere gezielt: Kräftigung + Dehnung im Wechsel (z. B. Hip Thrust + Hüftbeuger-Dehnung)