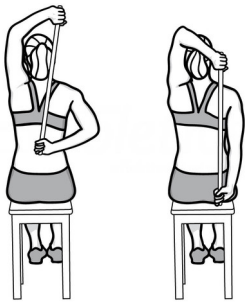


1 Dehnung hinterer Oberarm Sitz



1102

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke gebeugt, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet, ein Arm dicht neben dem Kopf in Richtung Decke gestreckt, der andere Arm gebeugt hinter dem Rücken, die Hände halten ein Seil/Handtuch o.ä., Blick nach vorn gerichtet

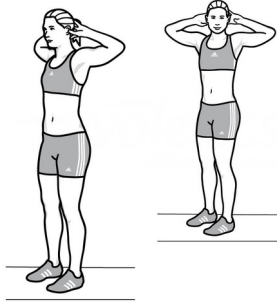
Bewegungsablauf Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Oberarm fixieren, Hand/Unterarm in Richtung Boden ziehen, Dehnungsreiz: im Bereich hinterer Oberarm

Endposition der obere Arm gebeugt hinter dem Kopf, Oberarm dicht neben dem Kopf, der andere Arm in Richtung Boden gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz - jeweils 10 mal pro Seite - Arme hinter dem Rücken langsam mit Seil bewegen

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

2 MobilisationWS+Rumpfrotation-einseitig-Stand



5494

Ausgangsposition - wie vorgegeben

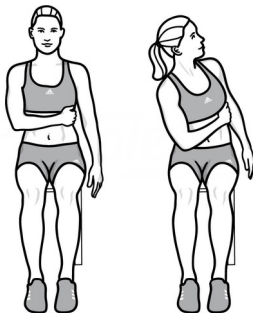
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz - jeweils 10mal pro Seite - Ellenbogen ziehen nach hinten und "öffnen" den Rumpf

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

3 Dehnung LWS/BWS Sitz



1098

Ausgangsposition (Achtung: für Rotation nach hinten rechts entsprechend anpassen), Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet, ggf. rechten Fuß auf Sitzfläche aufgestellt (bessere Stabilisierung LWS), rechte Hand auf der Stuhllehne unterhalb der linken Schulter, linker Arm in Richtung Boden gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

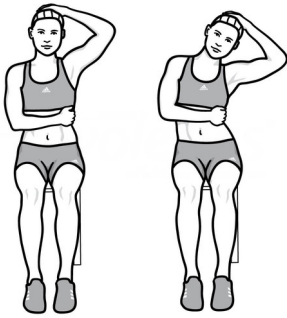
Bewegungsablauf Rumpf aufrichten, BWS strecken, BWS zur Seite neigen, Rumpf auf der Seite des gestreckten Armes um die Körperlängsachse nach hinten drehen, Kopf folgt der Bewegung, mit der Hand des gebeugten Armes widerlagern (in die entgegengesetzte Richtung ziehen), Dehnungsreiz: im Bereich der BWS

Endposition Rumpf in Seitneige nach rechts und Rotation nach links, rechte Schulter in Richtung Boden geschoben, linker Arm/Schulter nach dorsal geführt, Blick nach links oben vorn gerichtet

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

Notiz - jeweils 10mal pro Seite - Kopf und Schulterachse sollten möglichst in einer Linie bleiben

4 Dehnung Rippenmuskulatur Sitz



1090

Ausgangsposition Oberkörper aufrecht, Beine etwas geöffnet, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Füße parallel zueinander, betroffene Rippe mit der kontralateralen Hand von seitlich oben fixiert, der andere Arm gebeugt und zur Seite angehoben, ggf. Hand auf dem Kopf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf tief ausatmen, die betroffene Rippe in Richtung Becken bewegen, Dehnungsreiz: im Bereich oberhalb der fixierten Rippe

Endposition Rippe so weit wie möglich in Richtung Boden gedrückt/gezogen, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz - langsame Ausführung - in Endposition (schmerzfrei) 2-3 sec halten

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

5 Dehnung (stat.) - HWS Flexion - Sitz



1114

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke gebeugt, Oberkörper aufrecht, Kopf etwas nach vorn geneigt, Hände hinter Kopf/oberen Hals verschränkt, Schultern in Richtung Boden abgesenkt, Blick nach vorn unten gerichtet

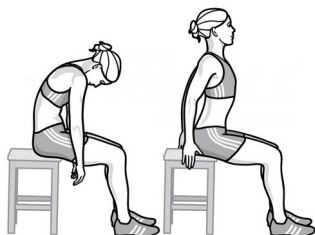
Bewegungsablauf Kopf/HWS in Richtung Boden ziehen, Kinn einziehen (Doppelkinn), Dehnungsreiz: im Bereich HWS/Nacken

Endposition Oberkörper aufgerichtet, "Doppelkinn", Kopf/Halswirbelsäule in Richtung Boden gebeugt

Notiz - auf langsame und bewusste Ausführung achten

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

6 WS Mobilisation Sitz



0264

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Wirbelsäule gebeugt (Flexion), Arme gestreckt, Schultern "fallen" nach vorn, Blick zum Boden gerichtet

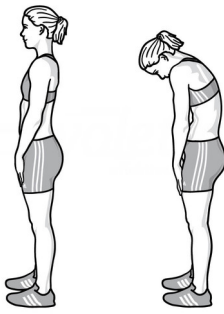
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, langsam und gleichmäßig im Wechsel, Becken kippen, LWS in Extension bewegen, gesamte WS nach ventral drücken (Hohlrücken), bzw. Becken aufrichten, LWS in Flexion bewegen und die gesamte WS nach dorsal drücken (Rundrücken)

Endposition Wirbelsäule gestreckt (Extension), Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gezogen, Blick nach vorn gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz - bei Beugung bewusst aus- und bei Streckung (über Brust) einatmen

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

7 Dehnung Schulter-Nacken (Rotatorenmanschette) Stand



2572

Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

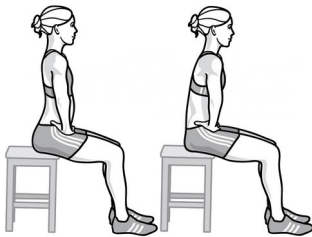
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Arme nach vorn führen, Kopf in Richtung Boden absenken, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich HWS/Nacken

Endposition Schultern/Arme nach vorn gezogen, Kopf in Richtung Boden abgesenkt

Notiz - Bewegung durch aktives Ein- und Ausatmen unterstützen

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

8 LWS Mobilisation Sitz



0265

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, LWS in Lordose (Extension), Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, langsam und gleichmäßig im Wechsel, Becken aufrichten, LWS in Flexion bewegen, bzw. Becken kippen und LWS in Extension bewegen

Endposition LWS gerade bzw. in Flexion, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz - aktives Unterstützen der LWS-Bewegung mit der BWS- und den Schultern

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

Trainingsplan

Allgemeine Angaben	Kunde
--------------------	-------

<p><i>Bezeichnung</i> Fit am Arbeitsplatz (386) <i>Datum</i> 22.08.2011 <i>Zeitraum</i> 08.11.2011 – 03.01.2012 <i>Ziel</i> <i>Trainer</i> Lutz Hederer <i>Diagnose</i> <i>Hinweise</i></p>	<p><i>Name</i> Max Mustermann <i>Kunden-Nr.</i> MaxMus <i>Geboren</i> 04.05.1984 <i>Zusatz</i></p>
---	--

Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Notizen
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30	1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	1
01	2	3	4	5	6	7	8