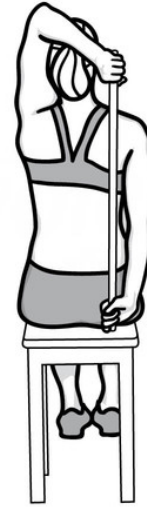


## 1 Dehnung hinterer Oberarm Sitz

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1102

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

**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

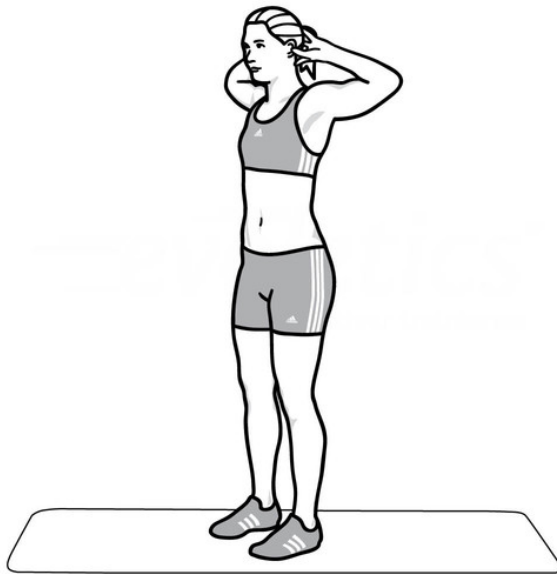
**Bewegungsablauf** Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Oberarm fixieren, Hand/Unterarm in Richtung Boden ziehen, Dehnungsreiz: im Bereich hinterer Oberarm

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

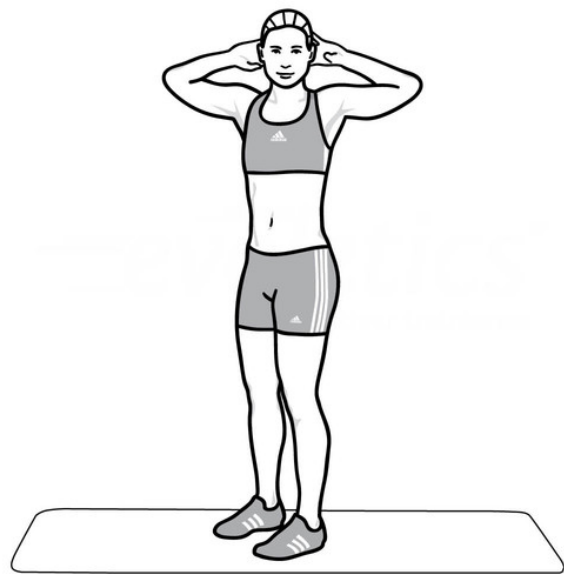
**Notiz** - jeweils 10 mal pro Seite - Arme hinter dem Rücken langsam mit Seil bewegen

## 2 MobilisationWS+Rumpfrotation-einseitig-Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



5494

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

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

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

3 Dehnung LWS/BWS Sitz

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1098

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

**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

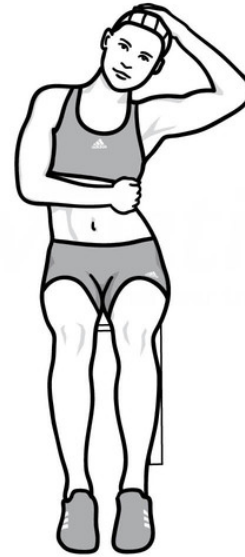
**Notiz** - jeweils 10mal pro Seite - Kopf und Schulterachse sollten möglichst in einer Linie bleiben

4 Dehnung Rippenmuskulatur Sitz

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1090

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

**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

5 Dehnung (stat.) - HWS Flexion - Sitz

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1114

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

**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

6 WS Mobilisation Sitz

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

0264



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

**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

7 Dehnung Schulter-Nacken (Rotatorenmanschette) Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



2572

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

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

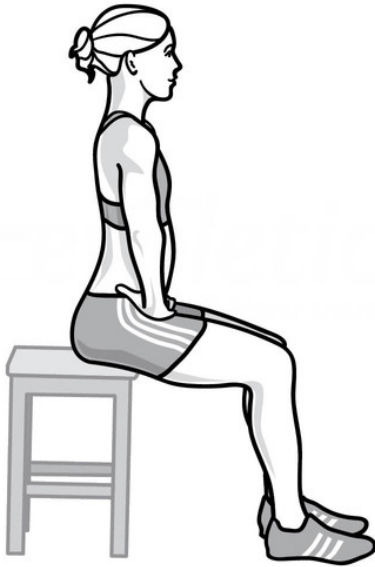
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Arme nach vorn führen, Kopf in Richtung Boden absenken, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich HWS/Nacken

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

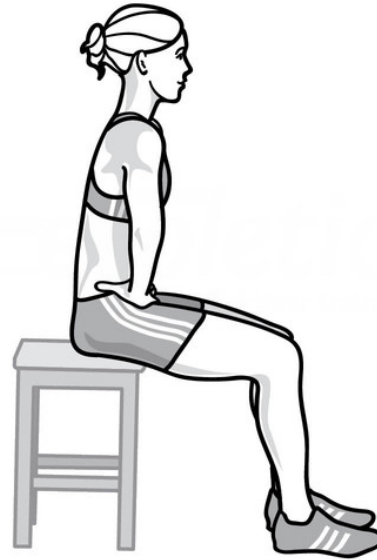
**Notiz** - Bewegung durch aktives Ein- und Ausatmen unterstützen

8 LWS Mobilisation Sitz

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



0265

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

**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



# Trainingsplan

## Allgemeine Angaben

Bezeichnung Fit am Arbeitsplatz (386)  
 Datum 22.08.2011  
 Zeitraum 08.11.2011 – 03.01.2012  
 Ziel  
 Trainer Lutz Hrdener  
 Diagnose  
 Hinweise

## Kunde

Name Max Mustermann  
 Kunden-Nr. MaxMus  
 Geboren 04.05.1984  
 Zusatz

## Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
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

Notizen .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....