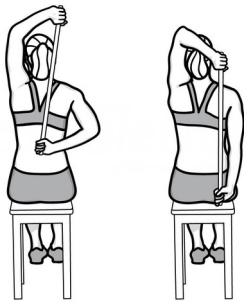


1 Dehnung hinterer Oberarm Sitz

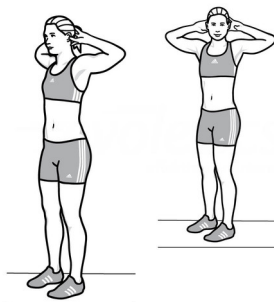


1102

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

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

2 MobilisationWS+Rumpfrotation...

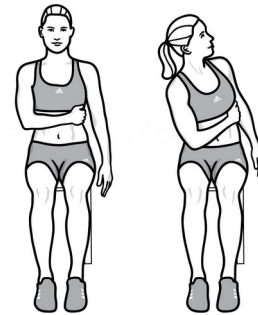


5684

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

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

3 Dehnung LWS/BWS Sitz



1088

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

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

4 Dehnung Rippenmuskulatur Sitz



1080

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

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

5 Dehnung (stat.) - HWS Flexion...

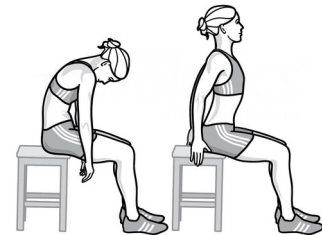


1114

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

Notiz - auf langsame und bewusste Ausführung achten

6 WS Mobilisation Sitz

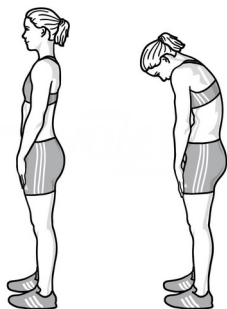


0264

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

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

7 Dehnung Schulter-Nacken (Rota...

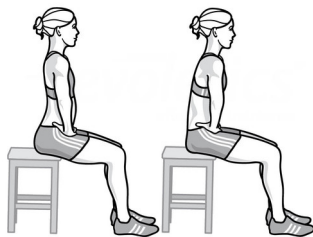


257/2

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

Notiz - Bewegung durch aktives Ein- und Ausatmen unterstützen

8 LWS Mobilisation Sitz



026/5

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

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 Hederer
 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

