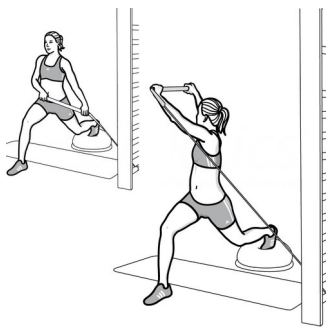


1 Lift (gestreckt) SZ+Jumper Ausfallschritt



3341

Ausgangsposition tiefe Schrittstellung (hinterer Fuß erhöht), das zur Wand kontralaterale Bein vorn, Körper seitlich zur Sprossenwand (o.ä.), Oberkörper aufrecht, Arme seitlich nach unten außen in Richtung Sprossenwand geführt, Hände jeweils an den Enden des Stabes, Blick nach vorn gerichtet

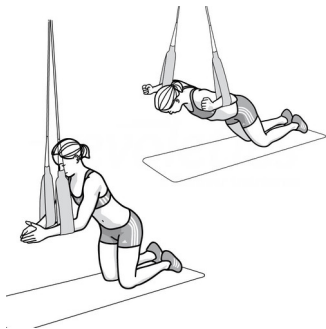
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken stabilisieren, Arme gestreckt nach außen oben führen, gleichzeitig den Rumpf um die Längsachse drehen, Kopf folgt der Bewegung, Ausweichbewegung im Beckenbereich vermeiden, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Arme zur Gegenseite nach oben außen geführt, Oberkörper in Bewegungsrichtung nach außen gedreht

Notiz - Ausführung mit dem Theraband (grün)

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

2 Butterfly-beidarmig-Schlingen-Kniestand (vorgebeugt)



3584

Ausgangsposition Arme gebeugt vor dem Rumpf, Unterarme parallel zueinander und jeweils in einer Schlaufe, Rumpf und Beine gestreckt, Blick zum Boden gerichtet

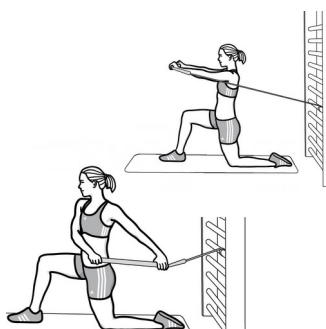
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Schultergürtel stabilisieren, Arme gebeugt nach außen führen, gleichzeitig Rumpf/Becken in Richtung Boden führen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Arme angewinkelt seitlich in Richtung Decke geführt, Oberkörper/Becken in Richtung Boden abgesenkt

Notiz - langsamen Ausführung - bei Schmerzen oder Beschwerden in der Schulter Übung einstellen und beim Trainer melden

Wdh.	6	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

3 diagonales Heben-beidarmig-TB+Stab halber Kniestand



3350

Ausgangsposition Körper rückwärts zur Sprossenwand (o.ä.), einseitiger Kniestand, Arme gestreckt bzw. minimal gebeugt und kontralateral zum vorderen Bein nach unten hinten geführt, Hände jeweils an den Enden des Stabes, Oberkörper aufrecht und armseitig nach hinten gedreht, Blick nach vorn gerichtet

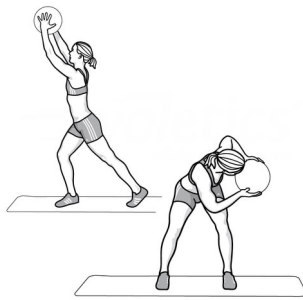
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken stabilisieren, Arme gestreckt nach vorn oben führen, gleichzeitig den Rumpf um die Längsachse drehen, Ausweichbewegung im LWS-/Beckenbereich vermeiden

Endposition Arme auf Schulterhöhe nach vorn geführt, Oberkörper in Bewegungsrichtung nach vorn gedreht

Notiz - Gesäßmuskeln aktiv Anspannen um Hüfte zu stabilisieren

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

4 Rotation und Aufrichtung Rumpf Gewicht Stand



1226

Ausgangsposition Beine weiter als Hüftbreite auseinander, Knie etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Rumpf etwas um die Längsachse rotiert, Arme gebeugt, Hantelscheibe o.ä. vor dem Brustkorb, Körperschwerpunkt auf der Hantelscheibenseite

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, Rumpf/Becken um die Körperlängsachse rotieren, Oberkörper aufrichten, Arme/Zusatzgewicht nach oben außen (über Kopfhöhe) führen, Beine strecken, Körperschwerpunkt in Richtung Rotation verlagern, dann zurück in die Ausgangsposition

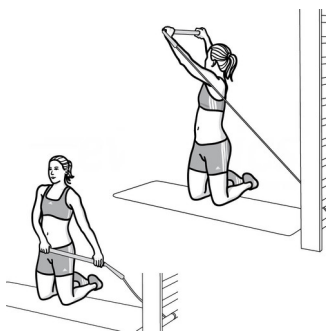
Endposition Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Oberkörper aufgerichtet, Rumpf/Becken um die Körperlängsachse in Gegenrichtung rotiert, Arme/Zusatzgewicht in Richtung Decke gestreckt, Körperschwerpunkt über dem anderen Bein, Blick/Kopf in Bewegungsrichtung

Notiz - zügige bis explosive Ausführung - Nutzen der kinetischen Kette

Wdh.	3	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg

15

5 Lift (gestreckt) Seilzug Kniestand



3335

Ausgangsposition beidbeiniger Kniestand, Hüftgelenke gestreckt bzw. minimal gebeugt, Körper seitlich zur Sprossenwand (o.ä.), Oberkörper aufrecht, Arme seitlich nach unten außen in Richtung Sprossenwand geführt, Hände jeweils an den Enden des Stabes, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken stabilisieren, Arme gestreckt nach außen oben führen, gleichzeitig den Rumpf um die Längsachse drehen, Kopf folgt der Bewegung, Ausweichbewegung im Beckenbereich vermeiden, dann zurück in die Ausgangsposition

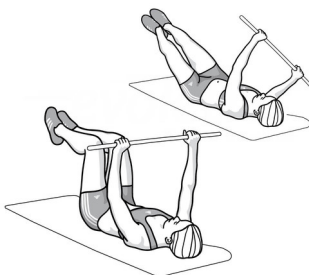
Endposition Arme zur Gegenseite nach oben außen geführt, Oberkörper in Bewegungsrichtung nach außen gedreht

Notiz - Gesäßmuskeln aktiv Anspannen um Hüfte zu stabilisieren und zu strecken

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

3

6 Rumpf Rotation Stab Rückenlage



0349

Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme zur Decke gestreckt, Blick zur Decke gerichtet, plus Gymnastikstab o.ä.

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Brustkorb minimal anheben, Beine und Arme/Brustkorb gleichmäßig gegenläufig wechselseitig nach links und rechts führen, Rumpf stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition

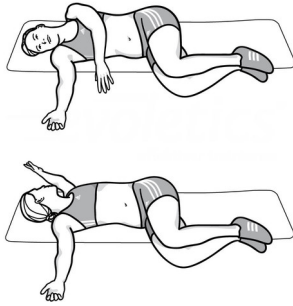
Endposition Beine nach außen gekippt, kontralaterale Beckenhälfte vom Boden gelöst, Beine geschlossen, Arme und Brustkorb nach außen gekippt, kontralaterale Schulter vom Boden gelöst, Arm- und Beinposition entgegengerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz -auf gegenläufige Bewegung achten

Wdh.	20	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg

3

7 Dehnung Brustmuskulatur Seitlage



1131

Ausgangsposition Seitlage, Beine geschlossen, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, ein Arm seitlich am Boden, der andere angewinkelt und in Richtung Decke geführt

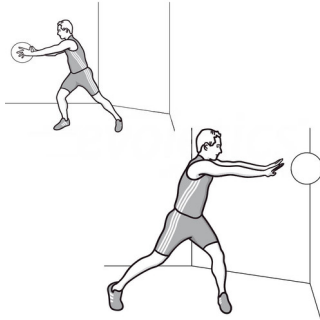
Bewegungsablauf oberen Arm in Richtung Boden führen, Kopf folgt der Bewegung, Dehnungsreiz: im Bereich der Brustmuskulatur

Endposition oberer Arm auf Schulterhöhe nach hinten geführt, Rumpf und Kopf um Körperlängsachse nach dorsal rotiert (seitengleich aktiver Arm)

Notiz - bei Rotation ausatmen - alternativ unteres Bein gestreckt

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

8 Druckpass mit Rotation-beidarmig- Ball -Stand



3249

Ausgangsposition Position rückwärts zur Wand, Schrittstellung, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, Arme gestreckt nach vorn, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn gerichtet

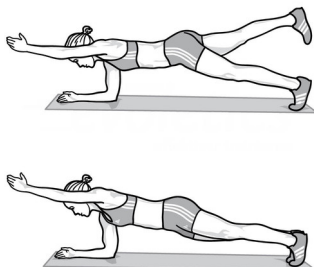
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Arme beugen, Ball zum Brustkorb ziehen, Oberkörper aufrichten, Beine, Becken und Oberkörper in Richtung Wand drehen, Oberkörper in einer kleinen Auftakt-/schwungbewegung nach vorn führen, Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern, gleichzeitig die Arme schnellkräftig-explosiv nach vorn strecken und mit den Händen/Fingern den Ball wegstoßen, dann den Ball wenn möglich wieder fangen

Endposition Körper/Rumpf zur Wand gedreht, Körperschwerpunkt über dem anderen Bein, Arme bis in die Fingerspitzen gestreckt, Ball in Verlängerung zur Armachse nach vorn wegstoßen

Notiz - explosive Ausführung - Schwerpunkt auf der Konzentrik

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

9 Unterarmstütz mit Arm- und Beinheben (langer Hebel)



2535

Ausgangsposition Unterarmstütz vorlinks, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, einen Arm vom Boden anheben, nach vorn strecken und halten, dann das contralaterale Bein strecken, vom Boden lösen und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

Endposition über Kreuz ein Arm und ein Bein vom Boden gelöst und gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz - Hüfte bleibt stabil und parallel zum Boden

Wdh.	6	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

Trainingsplan

Allgemeine Angaben

Bezeichnung Fitness für Golfer (399)
 Datum 24.08.2011
 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....