

## 1 Crosstrainer Ergometer



2266

Ausgangsposition - wie vorgegeben

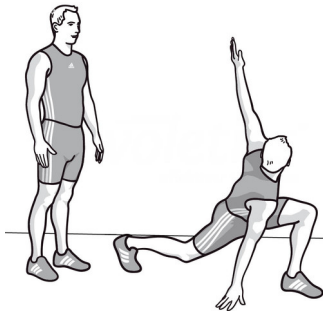
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz 10-20min bei Puls 130 auf dem Ergometer aufwärmen

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

## 2 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf(offen) -Arm (einseitig) über Kopf



3118

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, gleichzeitig den Rumpf in Gegenrichtung um die Längsachse drehen und den Arm nach hinten führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

Endposition Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf um Körperlängsachse in Gegenrichtung rotiert, der contralaterale Arm in Richtung vorderes Bein geführt, die Hand berührt den Fuß, der andere Arm nach hinten oben gestreckt

Notiz - kontrollierte Ausführung und ganz Aufdrehen

Wdh. 10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec	Level
Wdst. Watt	Sätze 3	Anstieg

## 3 Vorwärts gehen Miniband Schrittstellung



3041

Ausgangsposition - wie vorgegeben

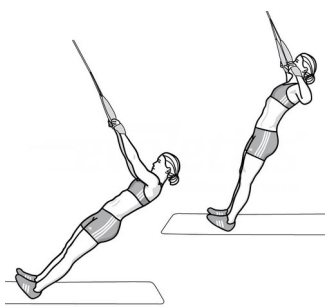
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz - Voraktivierung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

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

4 Reverse fließ-beidarmig- Schlingen Stand



3607

**Ausgangsposition** Beine gestreckt in Verlängerung zum Rumpf, Oberkörper gerade, Becken aufgerichtet, Arme gestreckt, ggf. Ellenbogen minimal gebeugt, Hände jeweils in einer Schlaufe, Blick zur Decke gerichtet

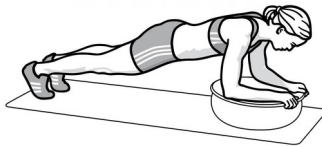
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen, Brustbein nach vorn schieben, Arme beugen, seitlich nach außen unten führen, Rumpf schräg nach vorn in Richtung Decke ziehen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweich-/Schwungbewegungen des Oberkörpers vermeiden

**Endposition** Arme gebeugt, Rumpf nach vorn in Richtung Decke geführt

**Notiz** - durch Anspannen der Rumpfmuskulatur stabilisieren

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

5 Unterarmstütz-beidarmig- Jumper-Bauchlage



3259

**Ausgangsposition** Unterarmstütz vorlinks, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Unterarme/Hände auf dem Übungsgerät, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Position halten, während der gesamten Übungszeit den Rumpf stabilisieren, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

**Endposition** identisch Ausgangsposition

**Notiz** - 30 sec halten

Wdh.		Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		30	
		3	

6 Lat ziehen 90° (hinter Kopf) beidarmig Maschine (SZ)



1901

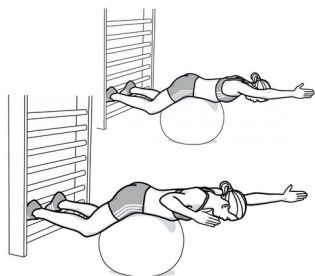
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet, Arme zur Decke gestreckt, Hände schulterbreit auseinander (+/-), Ristgriff, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, Becken aufrichten, Arme rund 90° beugen, Griff/Zugstange hinter den Kopf ziehen, Ausweichbewegung im HWS-Bereich vermeiden, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Arme gebeugt, Griff/Zugstange hinter dem Kopf

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	30

## 7 Rücken strecken mit Armbewegung Physioball Bauchlage



0299

**Ausgangsposition** Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie ohne Bodenkontakt, Füße parallel zueinander, Oberkörper max. bis waagerechte Position, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet, plus Gymnastikball o.ä.

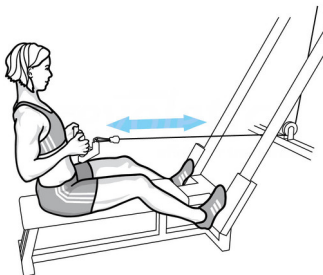
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Oberkörper, Arme und Kopf anheben, entsprechend der Vorgabe die Arme gegenläufig gleichmäßig u. kontrolliert strecken und beugen, Oberkörper und Kopf während der gesamten Übungsdauer in der Position halten

**Endposition** jeweils im Wechsel ein Arm gestreckt bzw. gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** - 9 Wdhs pro Seite

Wdh.	18	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

## 8 Rudern beidarmig Maschine (SZ)



1908

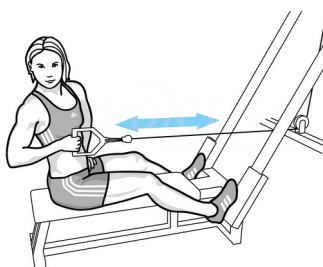
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt nach vorn, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Kopf nach vorn gerichtet, Arme beugen, Hände in Richtung Bauch ziehen, Ellenbogen dicht am Rumpf, Handrücken zeigt nach außen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** Ellenbogen gebeugt, Arme dicht am Rumpf, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	35

## 9 Rudern einarmig Maschine (SZ)



1913

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, aktiver Arm gestreckt nach vorn, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

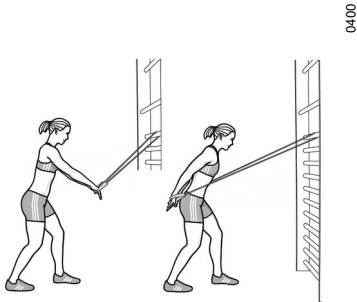
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arm beugen, Hand in Richtung Bauch ziehen, Ellenbogen dicht am Rumpf, gleichzeitig Rumpf um die Körperlängsachse drehen, Kopf folgt Ellenbogen/Hand, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Ellenbogen gebeugt, Arm dicht am Rumpf, Schulter/Schulterblatt nach unten hinten gedrückt, Rumpf und Kopf um Körperlängsachse nach dorsal rotiert (seitengleich aktiver Arm), Blick über die Schulter nach hinten gerichtet

**Notiz** - langsame und kontrollierte Rotation - Kopf folgt der Bewegung

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	20

## 10 Frontsenken beidarmig und Innenrotation Thera-Band Schrittstellung



0400

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, Oberkörper etwas vorgeneigt, Arme gestreckt nach vorn, Blick nach vorn gerichtet, Theraband von oben vorn

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arme gleichseitig zum Rumpf ziehen, Arme nach innen rotiert (Daumen zeigen nach innen), Schulterblätter aktiv nach unten hinten drücken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** Arme innenrotiert und dicht am Rumpf, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** - grünes Band

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

## 11 Rumpf Rotation Maschine



1953

**Ausgangsposition** Beine leicht geöffnet, Kniegelenke rund 90° gebeugt, Polster zwischen den Oberschenkeln fixieren, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Arme gebeugt, Hände an den Griffen, Oberarme auf den Polstern

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Rumpf um die Körperlängsachse drehen, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Rumpf um Körperlängsachse über die Mittelposition hinaus bis zur Gegenseite rotiert, Blick/Kopf in Richtung Arme/Hände nach vorn gerichtet

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

## 12 Hüftbeugen Beine gebeugt Stütz



2194

**Ausgangsposition** Unterarmstütz, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet, Beine gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Hüft- und Kniegelenke beugen, Beine in Richtung Decke anheben, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweich-/Schwungbewegungen vermeiden

**Endposition** Hüft- und Kniegelenke gebeugt

**Notiz** - LWS aktiv an das Polster druecken

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

## 13 Lat ziehen (hinter Kopf) beidarmig Maschine (SZ)



1900

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet, Arme zur Decke gestreckt, Hände mindestens schulterbreit auseinander, Ristgriff, Blick nach vorn gerichtet

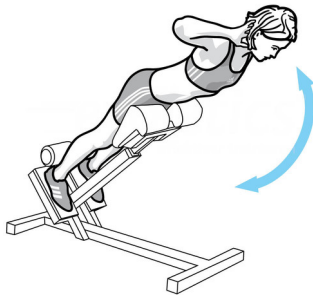
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, Becken aufrichten, Arme beugen, Griff/Zugstange hinter den Kopf ziehen, Ausweichbewegung im HWS-Bereich vermeiden, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Arme gebeugt, Griff/Zugstange hinter dem Kopf

**Notiz** - bei Belastung ausatmen

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

## 14 Rücken strecken Maschine



2035

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Unterschenkel/Beine fixiert, Oberkörper in Richtung Boden abgesenkt, Wirbelsäule gebeugt, Arme gebeugt, Fingerspitzen am Kopf, Ellenbogen nach vorn geführt, HWS gebeugt, Kinn zum Brustkorb geführt

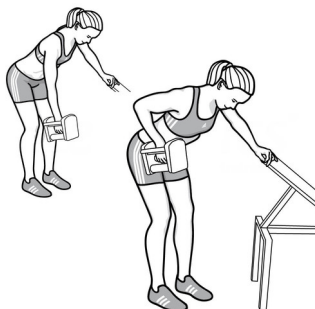
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Rücken Wirbel für Wirbel strecken, Oberkörper anheben, Ellenbogen in Richtung Decke führen, Überstreckung (Hyperextension) im LWS-Bereich vermeiden, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Oberkörper bis max. Verlängerung Beinachse angehoben, Ellenbogen nach hinten geführt, Schulterblätter einander angenähert, HWS gestreckt, Blick nach vorn unten gerichtet

**Notiz** - langsame Ausführung - im Umkehrpunkt kurz halten

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

## 15 Rudern einarmig PoBI Stand



4009

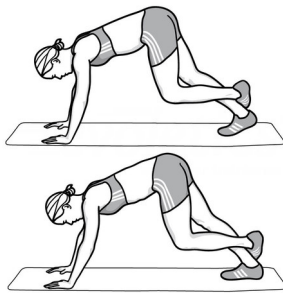
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt, aktiver Arm gestreckt, Hantel unterhalb Schulter, mit dem anderen Arm den Oberkörper abgestützt, Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arm beugen und wieder strecken, Ellenbogen in Richtung Decke und Hantel(n) seitlich zum Rumpf führen

**Endposition** Arm gebeugt, Hantel auf Höhe Brustkorb, Arm dicht am Rumpf

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

## 16 Dehnung Unterschenkel Rückseite Vierfüßlerstand



1206

**Ausgangsposition** Handstütz vorlinks, Fuß des gestreckten Beines in leichter Plantarflexion (ohne Fersenkontakt), das andere Bein leicht gebeugt und ohne Bodenkontakt

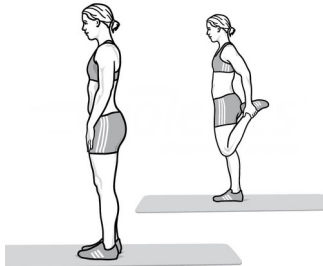
**Bewegungsablauf** Kniegelenk der zu dehnenden Seite strecken und Ferse aktiv in Richtung Boden drücken, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Unterschenkelmuskulatur (Wade)

**Endposition** Ferse des gestreckten Beines in Richtung Boden gedrückt

**Notiz** - langsames Dehnen der Wadenmuskulatur

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 2	Anstieg

## 17 Dehnung Oberschenkelvorderseite Einbeinstand



1207

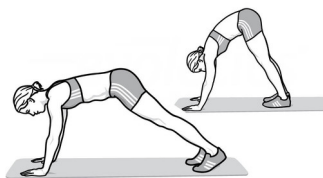
**Ausgangsposition** aufrechter Stand, Becken aufgerichtet

**Bewegungsablauf** Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

**Endposition** Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 2	Anstieg

## 18 Dehnung Oberschenkelrückseite Vierfüßlerstand



1209

**Ausgangsposition** Handstütz vorlinks (Liegestütz)

**Bewegungsablauf** Beine strecken, Hände und Füße in kleinen Bewegungen soweit wie möglich einander annähern, Knie bleiben gestreckt

**Endposition** Abstand zw. Händen und Füßen deutlich verringert, Kniegelenke gestreckt

**Notiz** - Dehnung der gesamten Beinrückseite

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 2	Anstieg

# Trainingsplan

Allgemeine Angaben		Kunde	
<i>Bezeichnung</i>	Grundlagenplan II (397)	<i>Name</i>	Max Mustermann
<i>Datum</i>	23.08.2011	<i>Kunden-Nr.</i>	MaxMus
<i>Zeitraum</i>	08.11.2011 – 03.01.2012	<i>Geboren</i>	04.05.1984
<i>Ziel</i>	- Aktivierung und Kräftigung der Rückenstrecker - Kräftigung der Rumpfmuskulatur allgemein	<i>Zusatz</i>	
<i>Trainer</i>	Lutz Hederer		
<i>Diagnose</i>	- leichte Rückenbeschwerden bei längerem Stehen - Valgus-Stellung beider Beinachsen - eingeschränkte Beweglichkeit der BWS		
<i>Hinweise</i>	- vorerst Schwerpunkt auf gerätegestütztem Training, später höherer Anteil an freien Übungen		

Dokumentation Trainingsverlauf								Notizen .....
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	.....