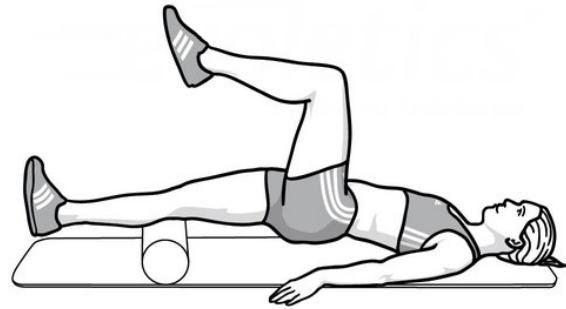
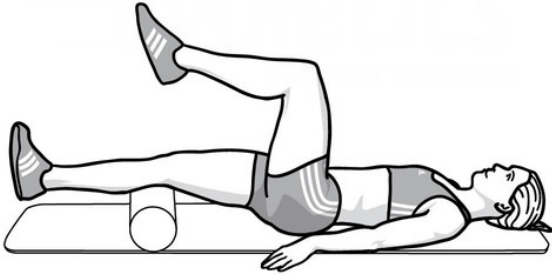


1 Brücke einbeinig Rolle Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1191



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

Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein 90° in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das andere Bein gestreckt, feste Rolle oä. unterhalb Kniekehle, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

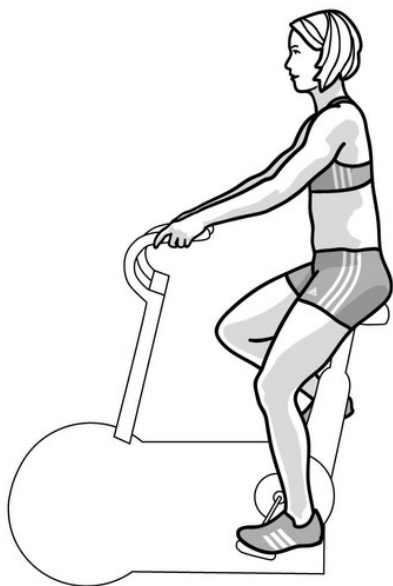
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Hüftgelenk strecken, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Becken in Richtung Decke angehoben

Notiz - Gluteus und Quadriceps gleichzeitig aktivieren - Hände aktiv nach unten drücken

2 Fahrrad Ergometer

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



2263

<i>Wdh.</i>	<i>Pause sec</i>	<i>Gew. kg</i>
<i>RPM U/min</i>	<i>Dauer sec</i>	<i>Level</i>
<i>Wdst. Watt 100</i>	<i>Sätze</i>	<i>Anstieg</i>

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

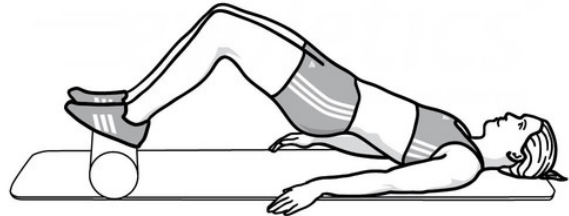
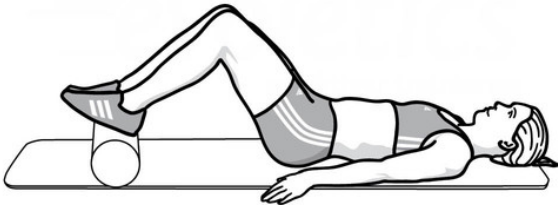
Notiz - für 10-20min - Knie nicht ganz durchstrecken (Sattelhöhe entsprechend anpassen)

3 Brücke beidbeinig Rolle

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1360



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

Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Ferse(n) auf einer festen Rolle o.ä., Arme gestreckt auf dem Boden

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken in Richtung Decke anheben und wieder senken, ggf. Becken nicht ablegen

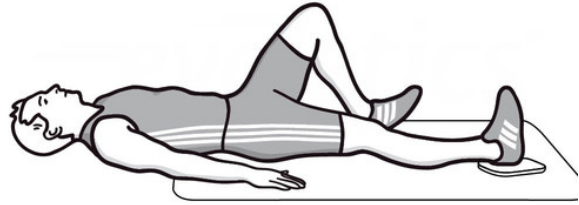
Endposition Becken in Richtung Decke angehoben

4 Beinstrecken/-beugen-alternierend-FloWin-Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

4879



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

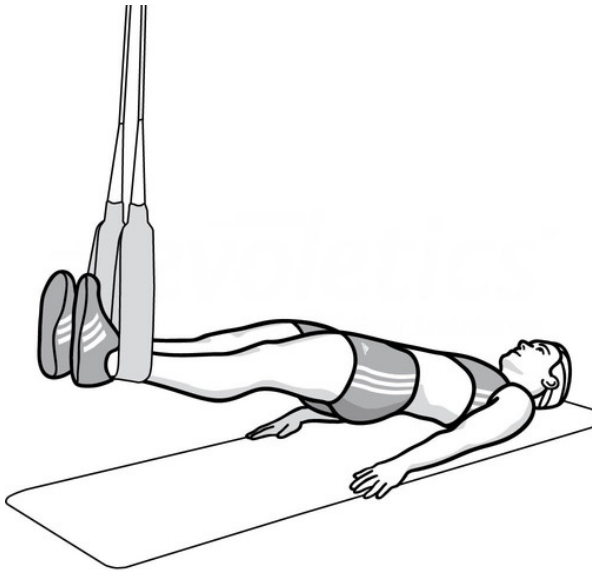
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

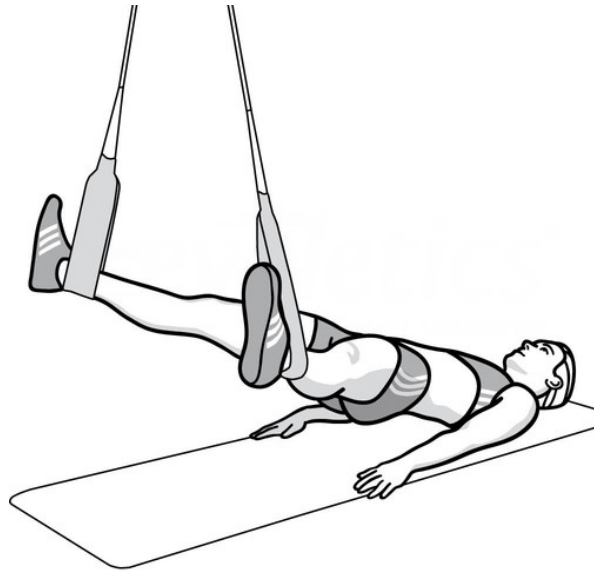
Endposition - wie vorgegeben

5 Beckenlift+Beinabduktion-beidbeinig-Schlingen-Rückenlage

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3591

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

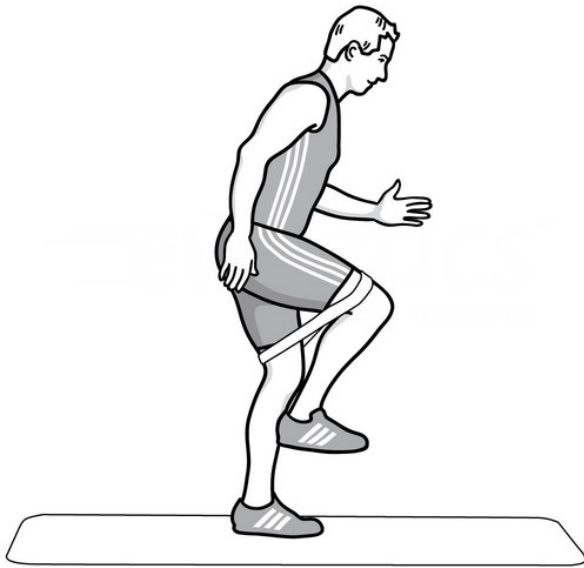
Ausgangsposition Rückenlage, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Hüftgelenke gebeugt, Beine ohne Bodenkontakt, Beine gestreckt bzw. minimal gebeugt, Unterschenkel jeweils in einer Schlaufe, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Hüftgelenke strecken, gleichzeitig das Becken in Richtung Decke anheben und halten, Beine gleichseitig spreizen und wieder schließen, Ausweichbewegung im LWS-Bereich vermeiden

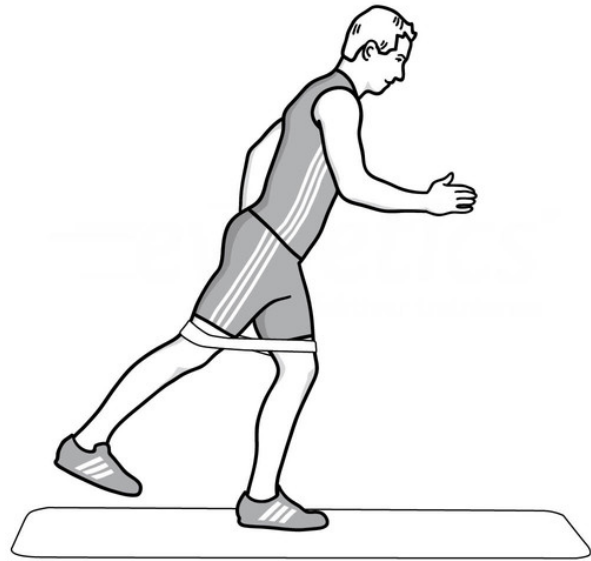
Endposition Becken in Richtung Decke angehoben, Beine geöffnet/abduziert

6 Hüftbeugung -streckung+ Knieflexion -extension-einseitig-Miniband Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3047

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

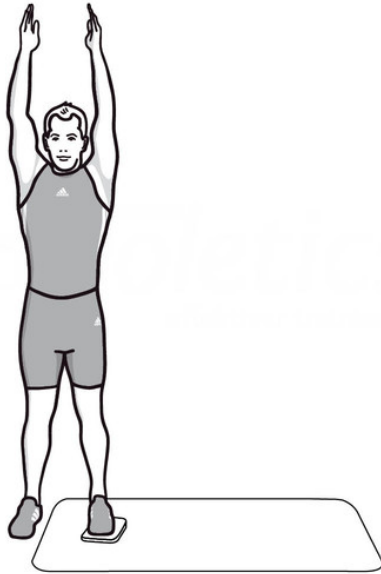
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

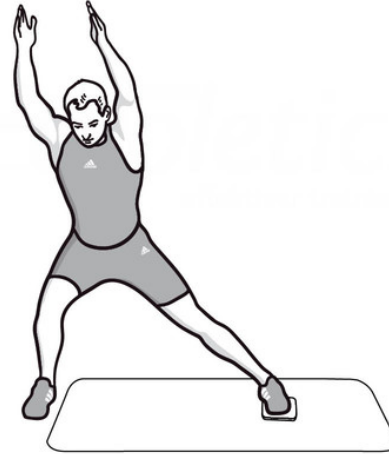
Endposition - wie vorgegeben

7 Ausfallschritt seitlich+Arme über Kopf-einbeinig-FloWin-Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



4859

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

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

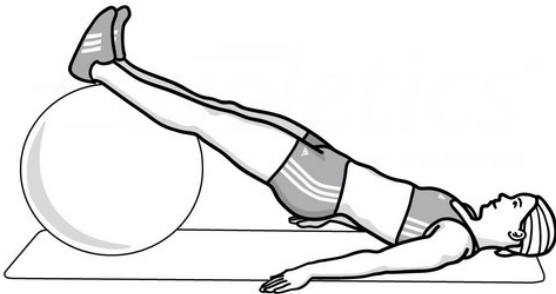
Notiz - Körperschwerpunkt bleibt möglichst über dem Standbein

8 Bein Curl Physioball Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1378



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

Ausgangsposition Rückenlage, Beine und Rumpf in einer Linie gestreckt, Becken angehoben, Füße parallel, Gymnastikball o.ä. unter dem Unterschenkel, Arme gestreckt auf dem Boden, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Hüft- und Kniegelenke beugen, den Ball in Richtung Körper bewegen, Becken oben halten, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Hüft- und Kniegelenk gebeugt

Notiz - auf langsame und kontrollierte Ausführung achten

9 Absteiger rückwärts

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



0280

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

Ausgangsposition Stand auf Erhöhung, Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, optional Einbeinstand (Spielbein ohne Bodenkontakt), Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen, das Standbein beugen, das andere Bein nach hinten unten in Richtung Boden führen, Fuß aufsetzen, Belastung übernehmen und Bewegung abbremsen, Hüftgelenk strecken, Rumpf aufrichten, Beinachse ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Standbein gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt, Fuß des Spielbeines berührt den Boden, optional Körperschwerpunkt auf das hintere Bein verlagern und den Rumpf aufrichten

Notiz - hüftlastig arbeiten

10 Ball führen Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1407

Wdh.	20	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Arme hinter dem Rücken, plus Gymnastikball o.ä., Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein im Wechsel beugen und anheben bzw. wieder strecken, Ball um das Becken kreisen lassen, im Wechsel unter dem Bein bzw. hinter dem Rücken übergeben, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein nach vorn geführt und rund 90° in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, Arme vor dem Rumpf, Hände/Ball unter dem Oberschenkel

Notiz - nach 20 Wdhs Richtungswechsel, danach Standbeinwechsel

Trainingsplan

Allgemeine Angaben

Bezeichnung Knieraha Stufe 3 (398)
 Datum 23.08.2011
 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

