



Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH e.V.

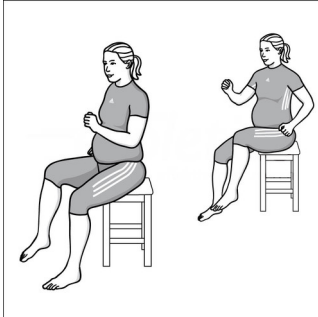
Allgemeine Angaben		Kunde	
<i>Beschreibung</i>	Fitness- und Gesundheitstraining ohne Kleingeräte (155336)	<i>Name</i>	Mitglied VGR am UKSH e.V.
<i>Datum</i>	16.03.2020		
<i>Zeitraum</i>	16.03.2020 – 16.03.2020		
<i>Trainer</i>	PD Dr. Thorsten Schmidt		
<i>Ziel</i>	Dieser Trainingsplan richtet sich an alle Mitglieder des VGR am UKSH e.V. mit dem Ziel bewegungsbezogene Maßnahmen zu Hause durchführen zu können.		

Dokumentation Trainingsverlauf								Notiz
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31	1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30	1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17

1 Hinweis

Start: Erwärmung

2 Schwangerschaft



4652

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt seitlich am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, jeweils im Wechsel ein Bein vom Boden anheben und wieder absetzen, gleichzeitig die Arme entsprechend dem funktionellen Bewegungsmuster gegenläufig vorn und zurück führen, Ausweichbewegung im LWS-/Beckenbereich vermeiden

Endposition jeweils im Wechsel ein Bein gebeugt angehoben in der Luft bzw. fest auf dem Boden, Arme entsprechend dem funktionellen Bewegungsmuster gegenläufig nach vorn bzw. hinten geführt

Sätze 2-3
Belastungsdauer 30-45 sek

3 Fußgelenksarbeit-beidbeinig-Stand



5499

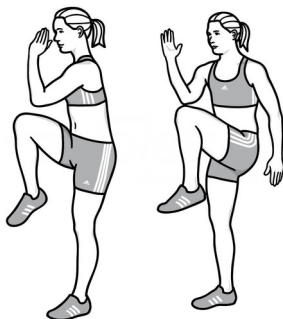
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Belastungsdauer 30-45 sek

4 Diagonal Marching-beidbeinig-Stand



5500

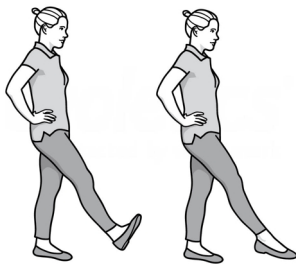
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 2-3
Belastungsdauer 30 sek

5 Fußgelenksmobilisation



8612

Ausgangsposition - wie vorgegeben

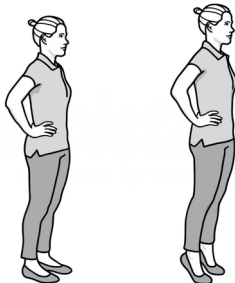
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.

Sätze 2-3
Wdh. 8-10 pro Satz

6 Zehenstand



8609

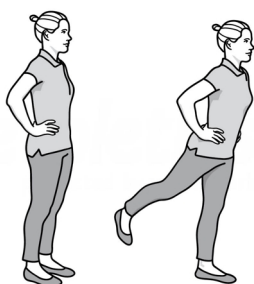
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 2-3
Wdh. 8-10 pro Satz

7 Beinpendel rückwärts



8625

Ausgangsposition - wie vorgegeben

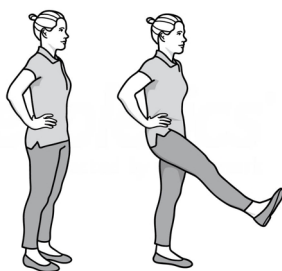
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.

Sätze 2-3
Wdh. 8-10 pro Satz

8 Beinpendel vorwärts



8626

Ausgangsposition - wie vorgegeben

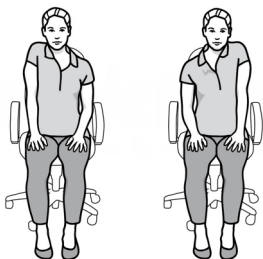
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.

Sätze 2-3
Wdh. 8-10 pro Satz

9 Schulterhochziehen - wechselseitig



8595

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Alle Bewegungsrichtungen beachten (vorwärts+rückwärts)

Sätze 2-3
Belastungsdauer 30-45 sek

10 Schulterkreisen - beidarmig - Stuhl



8630

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Alle Bewegungsrichtungen beachten (vorwärts+rückwärts)

Sätze 2-3
Belastungsdauer 30-45 sek

11 Hände zur Decke strecken - einseitig - Stuhl



8650

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

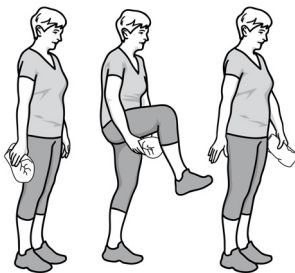
Notiz Arme werden abwechselnd gestreckt und angezogen.

Sätze 2-3
Wdh. 8-10 pro Satz

12 Hinweis

Ende: Erwärmung
Start: Einbeinstand

13 Handtuch übergeben - unter angewinkeltem Oberschenkel



9148

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

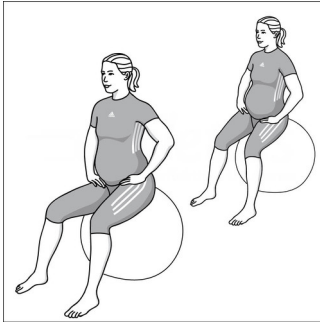
Notiz Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.
Als Gewicht kann eine befüllte Wasserflasche verwendet werden.

Sätze 3
Wdh. 6-8 pro Satz
Gewicht 1 kg

14 Hinweis

Ende: Einbeinstand
Start: Rumpfkraftigung

15 Becken kippen



4634

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Hände in die Seiten gestützt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Becken/Ball wechselweise nach links bzw.rechts verschieben, Ausweichbewegungen des Oberkörpers vermeiden

Endposition Becken/Ball minimal im Wechsel nach links bzw.rechts verschoben

Notiz Becken kontrolliert vor- und zurückführen.

Sätze 3
Wdh. 10 pro Satz

16 Rotation Oberkörper im Sitzen plus Gymnastikball - OK vorgeneigt, Arme gebeugt und gekreuzt - plus G



4636

Ausgangsposition Beine gebeugt und hüftbreit auseinander, Oberkörper vorgeneigt (Wirbelsäule gerade), Arme gebeugt und verschränkt vor dem Brustkorb, Blick nach vorn unten gerichtet

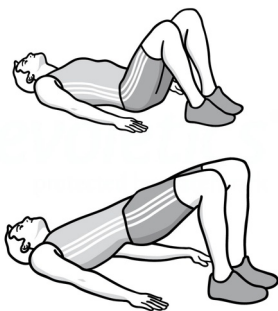
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper wechselweise nach links bzw.rechts um die Körperlängsachse rotieren, Ausweichbewegung im Beckenbereich vermeiden

Endposition Rumpf im Wechsel nach li/re um Körperlängsachse rotiert

Notiz Oberkörper leicht vorgeneigt halten, Arme vor Brust verschränken, Oberkörper geführt zur Seite neigen. Wiederholungen gelten je Seite.

Sätze 2-3
Wdh. 6-8 pro Satz

17 Brücke - beidbeinig - Fußstand

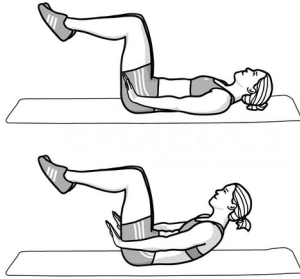


9515

Notiz Es ist darauf zu achten, dass keine Überstreckung (Hohlkreuz) erfolgt. Die Wirbelsäule sollte in einer "runden" Bewegung auf und ab bewegt werden.

Sätze 3
Wdh. 10-15 pro Satz

18 Crunch gerade Füße frei



0306

Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglist. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

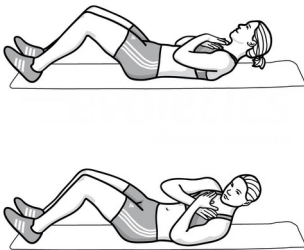
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz Es ist darauf zu achten, dass keine Überstreckung der Lendenwirbelsäule entsteht

Sätze 2-3
Wdh. 6-10

19 Crunch schräg Füße abgestellt



0325

Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglist. keine Lordose), Arme gebeugt und vor dem Brustkorb gekreuzt, Blick zur Decke gerichtet

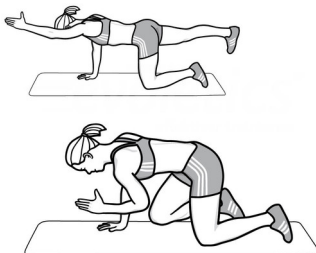
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Kopf und Arme etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, unterer Rücken (LWS) bleibt am Boden, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick/Kopf in Bewegungsrichtung, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. Es ist darauf zu achten, dass keine Überstreckung der Lendenwirbelsäule entsteht.

Sätze 2-3
Wdh. 6-10 pro Satz

20 Arm- und Beinheben Bankstellung



5507

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

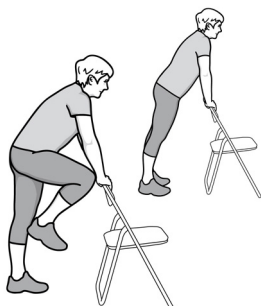
Notiz Die Wiederholungs- und Satzzahlen beziehen sich auf die jeweilige Körperseite. Nur durchführen, wenn keine Knie- und/oder Hüftschmerzen vorliegen.

Sätze 2-3
Wdh. 6-10 pro Satz

21 Hinweis

Ende: Rumpfkraftigung
Start: Mobilisation untere Extremitäten im Stehen

22 Hüftbeugung im Stand - mit Festhalten



9109

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Wiederholungen gelten je Seite.

Sätze 2-3
Wdh. 10

23 Einbeinpendel vor dem Körper - mit Festhalten



9122

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Wiederholungen gelten je Seite.

Sätze 2-3
Wdh. 10

24 Einbeinstand mit Beinschwingen



1390

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

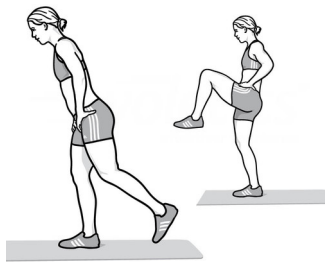
Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, im Wechsel Spielbein nach vorn bzw. nach hinten führen, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein nach vorn geführt

Notiz Wiederholungen gelten je Seite.

Sätze 2-3
Wdh. 6

25 Einbeinstand mit Hütbeugung



1392

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein beugen und nach vorn oben anheben, dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein nach vorn geführt und rund 90° in Hüft- und Kniegelenk gebeugt

Notiz Wiederholungen gelten je Seite.

Sätze 2-3
Wdh. 6

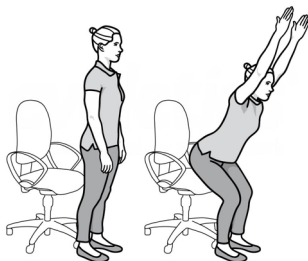
26 Hinweis

Ende: Mobilisation untere Extremitäten im Stehen

Start: Kräftigung untere Extremitäten im Stehen

Anmerkung: je nach Leistungsfähigkeit 1-3 Übungen auswählen.

27 Oberkörperstreckung - beidarmig - Stuhl



8698

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz auf ruhige Atmung achten, keine Pressatmung oder Luft anhalten, Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Rumpfspannung beachten

Sätze 3
Wdh. 6-10

28 Kniebeuge mit Festhalten - beidarmig - Stuhl



8601

Ausgangsposition - wie vorgegeben

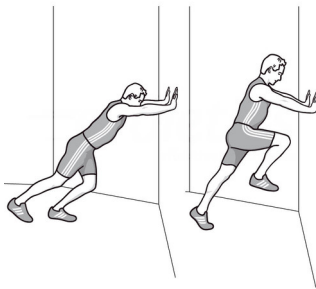
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen

Sätze 3
Wdh. 10-15 pro Satz

29 Load and Lift-einbeinig-Wand



3188

Ausgangsposition - wie vorgegeben

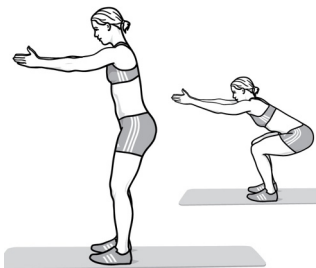
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen

Sätze 3
Wdh. 10-15

30 Kniebeuge - beidbeinig



5819

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen

Sätze 3
Wdh. 10-15 pro Satz

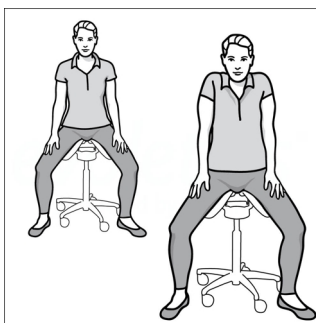
31 Hinweis

Ende: Kräftigung untere Extremitäten

Start: Mobilisation obere Extremitäten im Sitzen

Anmerkungen: Übungen 2-3 x 6-10Wdh. Übungen nur im schmerzfreien Bereich ausführen

32 Schultern heben - Stuhl



8658

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

33 Dehnung Brustmuskulatur - beidarmig - Stuhl



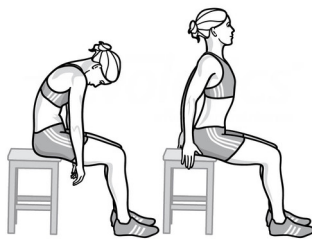
8629

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

34 WS Mobilisation Sitz



0264

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

35 Rumpfbeugung - Stuhl



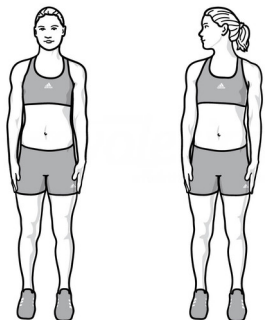
8597

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

36 Dehnung HWS Rotatoren Stand



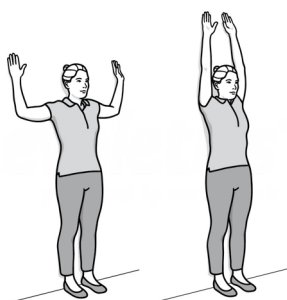
2579

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

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Kopf zur Seite drehen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

Endposition Kopf zur Seite gedreht

37 Oberkörperstreckung mit Armstreckung - beidarmig



8624

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

38 Dehnung Brustmuskulatur - einarmig



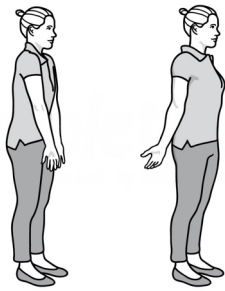
8622

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

39 Aufdehnung Brustmuskulatur



8616

Ausgangsposition - wie vorgegeben

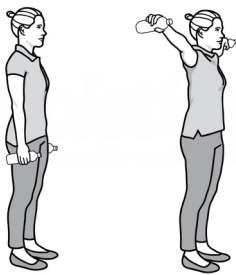
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

40 Hinweis

Ende: Mobilisation obere Extremitäten im Stehen
Start: Kräftigung obere Extremitäten im Stehen

41 Armseithebung - beidarmig - Flasche



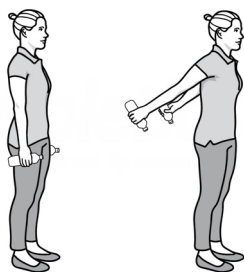
8607

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

42 Armrückführung - beidarmig - Flasche



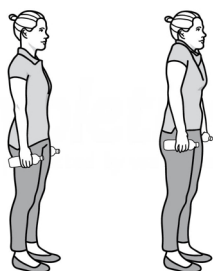
8606

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

43 Schulterheben - beidseitig - Flasche



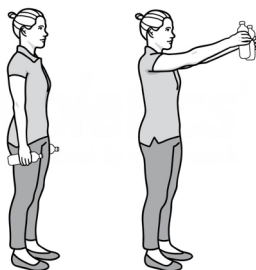
8608

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

44 Armfrontheben - beidarmig - Flasche



8605

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

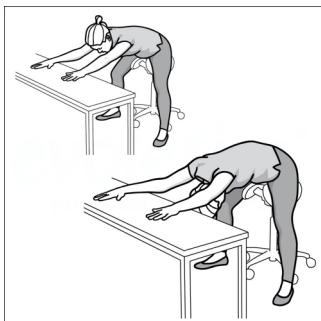
45 Hinweis

Ende: Kräftigung obere Extremitäten im Stehen

Start: Dehnung obere Extremitäten

Anmerkungen: Übungen 2-3 x 6-10Wdh. Übungen nur im schmerzfreien Bereich ausführen

46 Mobilisation Schulter und Rücken - beidarmig - Stuhl



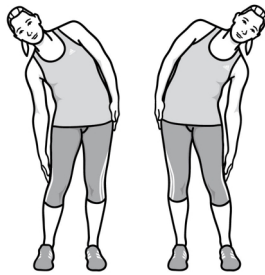
8648

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

47 Seitneigen Oberkörper Arme angelegt- wechselseitig



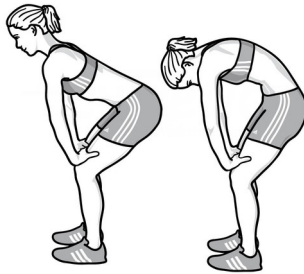
5989

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

48 Mobilisation BWS Stand



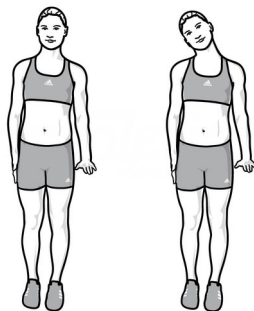
2573

Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper vorgeneigt, Wirbelsäule gestreckt (Extension), Arme gestreckt, Hände kniegelenksnah auf den Oberschenkeln angestützt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, im Wechsel die Wirbelsäule beugen und den Brustkorb nach oben schieben, bzw. die Wirbelsäule strecken und den Brustkorb in Richtung Boden absenken, die erreichte Position jeweils halten

Endposition Wirbelsäule gebeugt (Flexion), Brustkorb in Richtung Decke gedrückt, Kopf nach vorn unten geneigt

49 Dehnung Nacken(Trapezius pars descendens) einseitig Stand



2566

Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Handgelenk angewinkelt (Handrücken zeigt nach oben), Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Arm/Schulter der zu dehnenden Seite aktiv in Richtung Boden schieben, Kopf zur Seite neigen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

Endposition Arm/Schulter der zu dehnenden Seite in Richtung Boden gestreckt, Kopf zur contralateralen Seite geneigt