



Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH e.V.

Allgemeine Angaben

Beschreibung Fitness- und Gesundheitstraining (155219)
Datum 16.03.2020
Zeitraum 16.03.2020 – 20.04.2020
Trainer PD Dr. Thorsten Schmidt
Ziel Dieser Trainingsplan richtet sich an alle Mitglieder des VGR am UKSH e.V. mit dem Ziel bewegungsbezogene Maßnahmen zu Hause durchführen zu können.

Kunde

Name Mitglied VGR am UKSH e.V.

Dokumentation Trainingsverlauf

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

Notiz

.....

.....

.....

.....

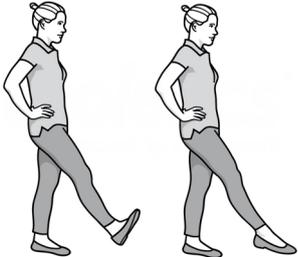
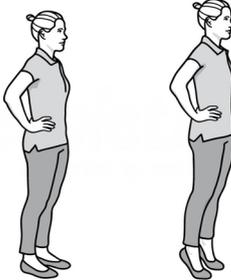
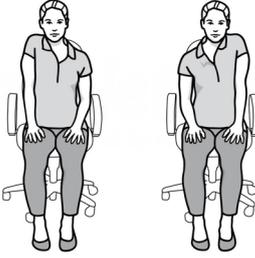
.....

.....

.....

.....

.....

<p>1 Hinweis</p> <p>Start Erwärmung</p>	<p>2 Fußgelenksarbeit-beidbeinig-S...</p>  <p>5469</p> <p><i>Belastungsdauer</i> 30-45 sek</p> <p><i>Notiz</i></p>	<p>3 Hüftrotation Einbeinstand</p>  <p>1399</p> <p><i>Sätze</i> 2-3 <i>Wdh.</i> 8-10 pro Satz</p> <p><i>Notiz</i> Variante für Fortgeschrittene; Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.</p>
<p>4 Fußgelenksmobilisation</p>  <p>8612</p>	<p>5 Zehenstand</p>  <p>86109</p>	<p>6 Beinpendel rückwärts</p>  <p>8625</p>
<p><i>Sätze</i> 2-3 <i>Wdh.</i> 8-10 pro Satz</p> <p><i>Notiz</i> Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.</p>	<p><i>Sätze</i> 2-3 <i>Wdh.</i> 8-10 pro Satz</p> <p><i>Notiz</i></p>	<p><i>Sätze</i> 2-3 <i>Wdh.</i> 8-10 pro Satz</p> <p><i>Notiz</i> Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.</p>
<p>7 Beinpendel vorwärts</p>  <p>8626</p>	<p>8 Schulterhochziehen - wechsels...</p>  <p>8595</p>	<p>9 Schulterkreisen - beidarmig - ...</p>  <p>8630</p>
<p><i>Sätze</i> 2-3 <i>Wdh.</i> 8-10 pro Satz</p> <p><i>Notiz</i> Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.</p>	<p><i>Sätze</i> 2-3 <i>Belastungsdauer</i> 30-45 sek</p> <p><i>Notiz</i> Alle Bewegungsrichtungen beachten (vorwärts+rückwärts)</p>	<p><i>Sätze</i> 2-3 <i>Belastungsdauer</i> 30-45 sek</p> <p><i>Notiz</i> Alle Bewegungsrichtungen beachten (vorwärts+rückwärts)</p>

10 Hände zur Decke strecken - ei...



8650

Sätze 2-3
Wdh. 8-10 pro Satz

Notiz Arme werden abwechselnd gestreckt und angezogen.

11 Hinweis

Ende Erwärmung
Start Koordination (Schwerpunkt Einbeinstand) je nach Leistungsfähigkeit 1-3 Übungen durch Durchführung auswählen.

12 Einbeinstand auf Stabilitätst...



8060

Sätze 3
Belastungsdauer 20-30 sek

Notiz Belastungsdauer gilt je Seite. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

13 Ball führen Einbeinstand



1405

Sätze 3
Wdh. 10 pro Satz

Notiz Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

14 Ball führen Einbeinstand

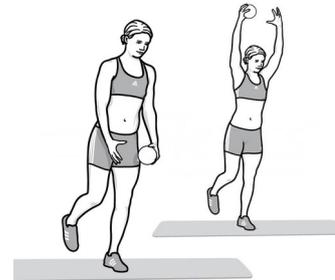


1407

Sätze 3
Wdh. 10 pro Satz

Notiz Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

15 Ball führen Einbeinstand

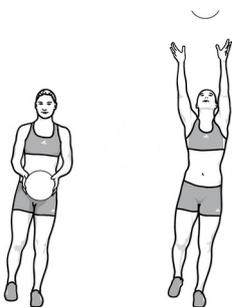


1409

Sätze 3
Wdh. 10 pro Satz

Notiz Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

16 Ball fangen und werfen Einbei...



1404

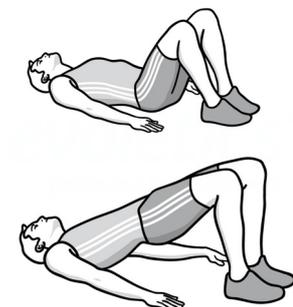
Sätze 3
Wdh. 10 pro Satz

Notiz Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

17 Hinweis

Ende Koordination
Start Rumpfkraftigung

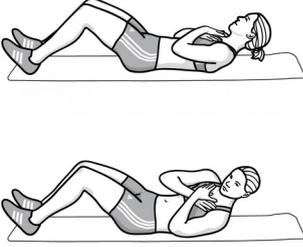
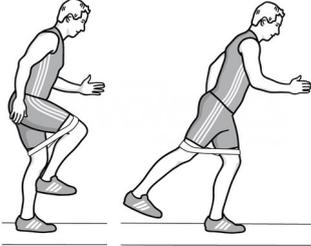
18 Brücke - beidbeinig - Fußstand



9515

Sätze 3
Wdh. 10-15 pro Satz

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

<p>19 Crunch schräg Füße abgestellt</p>  <p style="text-align: right;">0325</p>	<p>20 Arm- und Beinheben Bankstellung</p>  <p style="text-align: right;">5507</p>	<p>21 Hinweis</p> <p>Ende Rumpfkraftigung Start Kraftigung untere Extremitäten</p>
<p>Sätze 2-3 Wdh. 6-10 pro Satz</p> <p>Notiz Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. Es ist darauf zu achten, dass keine Überstreckung der Lendenwirbelsäule entsteht.</p>	<p>Sätze 2-3 Wdh. 6-10 pro Satz</p> <p>Notiz Die Wiederholungs- und Satzzahlen beziehen sich auf die jeweilige Körperseite. Nur durchführen, wenn keine Knie- und/oder Hüftschmerzen vorliegen.</p>	
<p>22 Kniebeuge mit Festhalten - be...</p>  <p style="text-align: right;">8601</p>	<p>23 Kniebeuge - beidbeinig</p>  <p style="text-align: right;">5819</p>	<p>24 Hüftbeugung -streckung+ Knief...</p>  <p style="text-align: right;">3047</p>
<p>Sätze 3 Wdh. 10-15 pro Satz</p> <p>Notiz Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen</p>	<p>Sätze 3 Wdh. 10-15 pro Satz</p> <p>Notiz Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen</p>	<p>Sätze 3 Wdh. 6-10 pro Satz</p> <p>Notiz Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper nicht aufrecht halten, Bei Bedarf festhalten bzw. stützen. Die Wiederholungszahlen sind je Körperseite durchzuführen.</p>

25 Abduktion Bein - Thera-Band

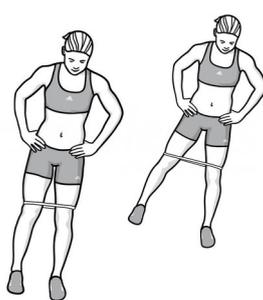


5746

Sätze 3
Wdh. 6-10 pro Satz

Notiz Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper nicht aufrecht halten, Bei Bedarf festhalten bzw. stützen. Die Wiederholungszahlen sind je Körperseite durchzuführen.

26 Beinabduktion Miniband Einbei...



1248

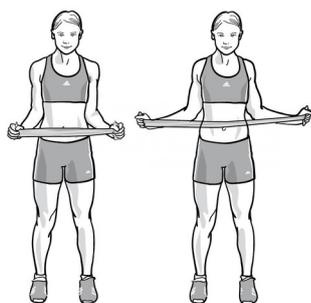
Sätze 3
Wdh. 6-10 pro Satz

Notiz Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper nicht aufrecht halten, Bei Bedarf festhalten bzw. stützen. Die Wiederholungszahlen sind je Körperseite durchzuführen.

27 Hinweis

Ende Kräftigung untere Extremitäten
Start Kräftigung obere Extremitäten

28 Außenrotation Schulter beidar...

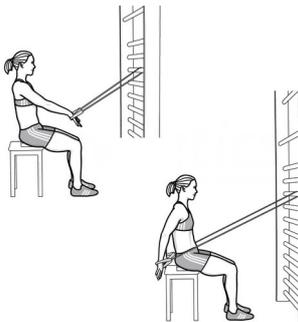


2506

Sätze 2-3
Wdh. 15-20 pro Satz

Notiz Griffposition schulterbreit, Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Ellenbogen am Oberkörper halten

29 Frontsenken beidarmig und Inn...

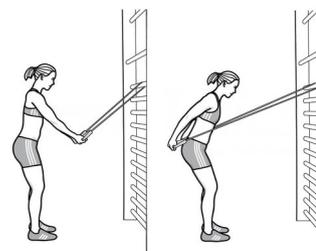


0390

Sätze 2-3
Wdh. 15-20 pro Satz

Notiz Arme gestreckt, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung

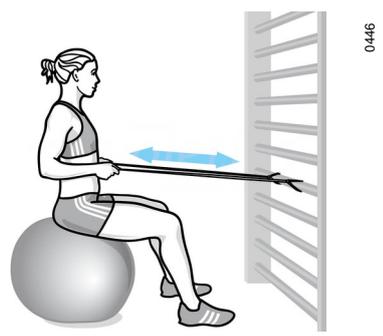
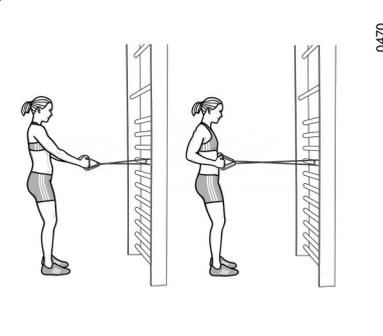
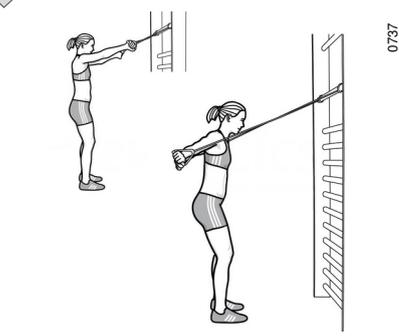
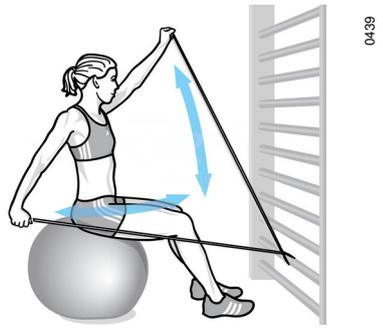
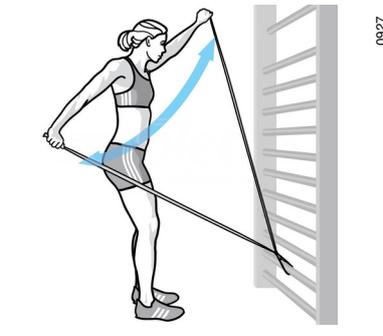
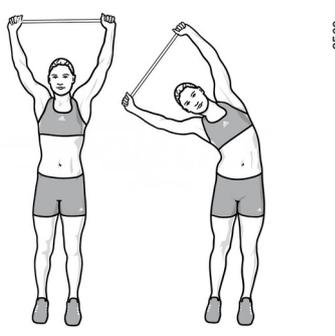
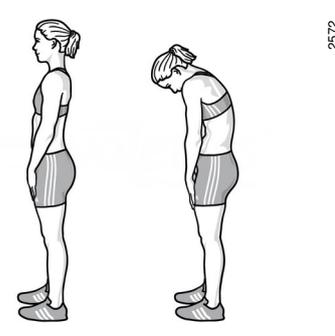
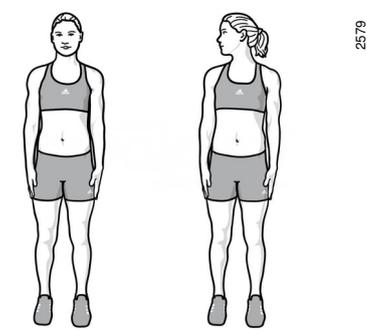
30 Frontsenken beidarmig und Auß...



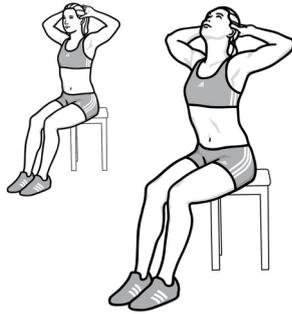
0399

Sätze 3
Wdh. 15-20 pro Satz

Notiz Arme gestreckt, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten. Stand hüftbreit, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung

<p>31 Rudern beidarmig Thera-Band ...</p>  <p>0446</p>	<p>32 Rudern beidarmig Thera-Band ...</p>  <p>0470</p>	<p>33 Reverse Flies beidarmig Thera...</p>  <p>0737</p>
<p>Sätze 2-3 Wdh. 15-20 pro Satz</p> <p>Notiz Ellenbogengelenk bis maximal 90 Grad beugen, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten</p>	<p>Sätze 2-3 Wdh. 15-20 pro Satz</p> <p>Notiz Ellenbogengelenk bis maximal 90 Grad beugen, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten</p>	<p>Sätze 2-3 Wdh. 15-20 pro Satz</p> <p>Notiz Arme leicht gebeugt, keine Pressatmung oder Luft anhalten, Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung</p>
<p>34 Frontheben beidarmig Thera-Ba...</p>  <p>0439</p>	<p>35 Frontheben beidarmig Seilzug ...</p>  <p>0827</p>	<p>36 Hinweis</p> <p>Ende Kräftigung obere Extremitäten Start Dehnung als Abwärmung Anmerkungen für alle Dehnübungen: Nicht in den Schmerz dehnen Wiederholungszahlen: 6-10 Wdh. je Übung</p>
<p>Sätze 2-3 Wdh. 15-20 pro Satz</p> <p>Notiz Arme leicht gebeugt, keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung</p>	<p>Sätze 2-3 Wdh. 15-20</p> <p>Notiz Arme leicht gebeugt, keine Pressatmung oder Luft anhalten, Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung</p>	
<p>37 Rumpfseitneigung einseitig Stand</p>  <p>2569</p>	<p>38 Dehnung Schulter-Nacken (Rota...</p>  <p>2572</p>	<p>39 Dehnung HWS Rotatoren Stand</p>  <p>2579</p>
<p>Notiz</p>	<p>Notiz</p>	<p>Notiz</p>

40 Dehnung Wirbelsäule - Hocker



1126

Notiz

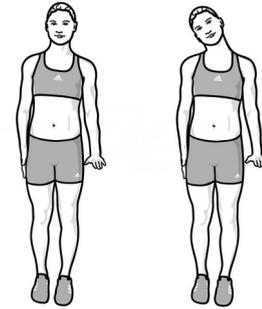
41 Dehnung (stat.) - HWS Flexion...



1114

Notiz

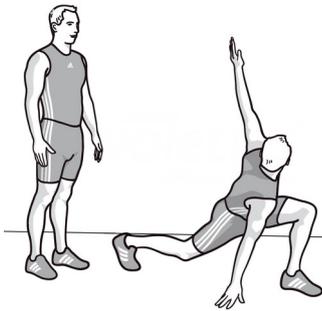
42 Dehnung Nacken(Trapezius pars...)



2566

Notiz

43 Ausfallschritt vorwärts Rotat...



3118

Notiz

44 Hinweis

Ende des Trainings