medo.check®
Software für Ihr Business

Trainingsplan

Benni Superfit

gültig vom 24.08.2020 bis 24.11.2020

Trainingsplan vom 24.08.2020

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Sabine Grafl
Rosengasse 5, 2722 Winzendorf
fon. 0043 676 944 09 03 - sabinegrafl@gmx.net

Primäres Ziel: Rückenkräftigung

weitere Ziele: - Keine -

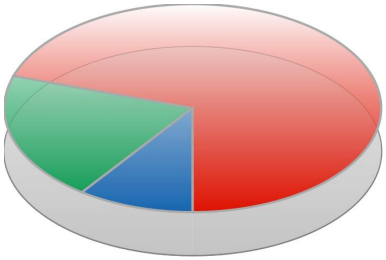
Kraft: 70%

Beweglichkeit: 20%

Ausdauer:

Koordination: 10%

Schnelligkeit:



Katzenbuckel und Pferderücken

Im Vierfüßlerstand die Knie unter den Hüften und die Hände unter den Schultern platzieren. Arme bleiben während der ganzen Bewegung gestreckt. Hüft- und Kopfbewegung steuern die einheitliche WS-Bewegung. Für den Katzenbuckel Rücken zur Decke strecken und Kinn zur Brust ziehen. Anschließend in den Pferderücken gehen, indem das Gesäß herausstreckt wird, ein Hohlkreuz bilden und den Kopf in den Nacken nehmen. Bei dieser Übung geht es um eine kontinuierlich flüssige Bewegung, nicht um ein Halten in den Endpositionen.

Wiederholungen	10								
Sätze	1								
Pause									

Armrückführen mit Band, stehend

Hüftbreiter Stand, Band auf Schulterhöhe vor dem Körper fixieren, Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, Bandenden (ggf. mit Griff) mit beiden Händen halten, Handinnenflächen zeigen nach oben. Arme gestreckt am Körper entlang nach hinten führen. Langsam wieder zurück.

Wiederholungen	15-20								
Sätze	2-3								
Pause	60 sek.								

Diagonales Ziehen mit Band

Schulterbreiter Stand auf der Bandmitte. Band vor dem Körper kreuzen. Diagonale Streckung von Arm und Bein (gegengleich).

Wiederholungen	15-20								
Sätze	2-3								
Pause	60 sek.								

Ausfallschritt, Arme über Kopf führen

Aus dem Parallelstand nach vorne in den Ausfallschritt gehen und mit Schwung wieder in den Parallelstand zurück bewegen. Knie zeigen immer zur Fußspitze. Vordere Ferse muss am Boden bleiben. Arme sind gestreckt über dem Kopf. Übung abwechselnd mit beiden Beinen ausführen. Variante: Sternausfallschritte (Star Lunge); hierbei führt man Ausfallschritte nach vorne, zur Seite, nach schräg hinten, etc..aus.

Wiederholungen	15-20								
Sätze	2-3								
Pause	60 sek.								

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Sabine Grafl
Rosengasse 5, 2722 Winzendorf
fon. 0043 676 944 09 03 - sabinegrafl@gmx.net

Vierfüßler Crunch diagonal

Im Vierfüßlerstand berührt der linke, gestreckte Arm senkrecht unter den Schultern den Boden. Rechtes Knie steht unter der rechten Hüfte, Blick zum Boden. Rechter Arm und linkes Bein sind in der Ausgangsposition gestreckt. Dabei sollten Arm und Bein eine Linie mit dem Rumpf bilden. Oberkörper parallel zum Boden halten und nicht verdrehen. Ein Hohlkreuz sollte vermieden werden. In der Durchführung werden der rechte Arm und das linke Bein so gebeugt, dass Ellbogen und Knie zusammengeführt werden. Es ist eine dynamische Übung, d.h. nach Beugung erfolgt direkt wieder Streckung in die Ausgangsposition. Nach den entsprechenden Wiederholungen die Seite wechseln.

Wiederholungen	15-20								
Sätze	2-3								
Pause	60 sek.								

Brücke

In RL Beine hüftbreit im 90° Kniewinkel aufstellen, Fußspitzen anziehen. Arme neben dem Körper in den Boden drücken, Gesäß anheben, bis die Knie, Hüften und Schultern eine Linie bilden. Position halten und ruhig atmen oder langsam im Wechsel Becken anheben und bis kurz über den Boden absenken. Steigerung: Arme anheben und/oder langsam in kleinen Schritten auf der Stelle marschieren.

Wiederholungen	15-20								
Sätze	2-3								
Pause	60 sek.								

Käfer

In RL sind Beine in Hüfte und Knie 90° gebeugt. Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf, Ellbogen zeigen zur Seite. Schulterblätter vom Boden abheben. Dann zunächst das rechte Beine über dem Boden ausstrecken,. Das Bein soll den Boden nicht berühren. Nach den vorgegebenen Wiederholungen die Seite wechseln.

Wiederholungen	10-15								
Sätze	2-3								
Pause	60 sek.								

Dehnung der diagonalen Kette

RL, Beine sind ausgestreckt, linkes Bein mit der rechten Hand zum Oberkörper und dann rechts zum Boden ziehen. Linken Arm oberhalb der Schulter ausstrecken, Handrücken zeigen nach unten, Schultern berühren den Boden.Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.

Datum									
Wiederholungen	2								
Dauer	60-90 sek.								
Pause	keine								

Rücken & Gesäßdehnung in Rückenlage

RL, Arme liegen locker neben dem Körper, Füße sind aufgesetzt und Knie angewinkelt. Dann werden die Knie nacheinander zum Oberkörper gezogen und mit den Händen umfasst.

Datum									
Wiederholungen	2-3								
Dauer	60-90 sek.								
Pause	30 sek.								

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Sabine Grafl
Rosengasse 5, 2722 Winzendorf
fon. 0043 676 944 09 03 - sabinegrafl@gmx.net