

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur

Name :

Trainer:

Alter:

WD=Wiederholungen GW=Gewicht

Datum	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

jede Muskelgruppe in 1-3 Sätzen mit 15- 20 WD trainieren (18-44 Sätze)

Erwärmung:

5-10 Minuten im Cardio-Bereich

- Fahrradergometer HF
- Laufband
- Rotex
- Stepper
- Recline
- Rudergehäät
- Top-XT



Herzfrequenzbereiche beachten:

Frage die Trainer nach den optimalen Herzfrequenzen

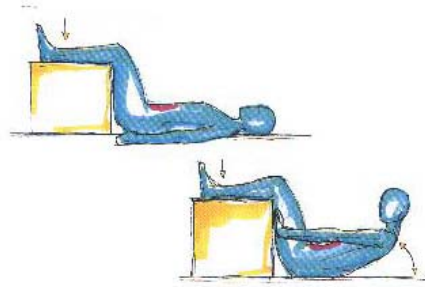
- Fettverbrennung (ca. 70 % der max. Herzfrequenz)
- Herzkreislauftraining (ca. 80 % der max. Herzfrequenz)
- Schwellenwerttraining (ca. 85% der max. Herzfrequenz)

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Funktionsgymnastik

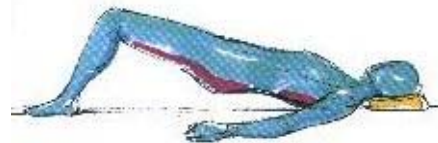
Bauchmuskulatur

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	T/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



Beckenheben

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



Aufstellen der Füße, Anspannen des Po's, Heben der Arme

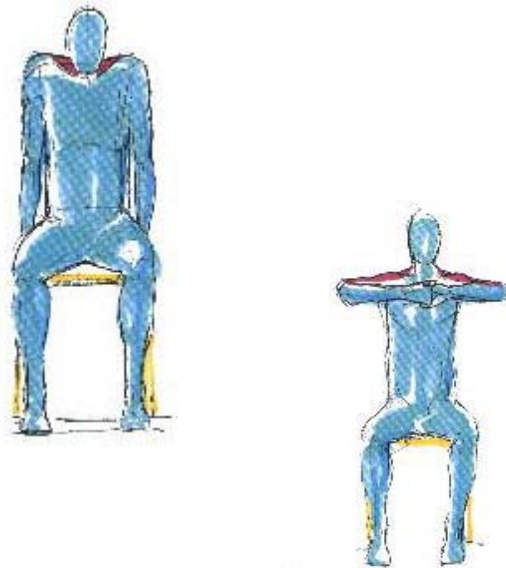
t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



Nackenmobilisation

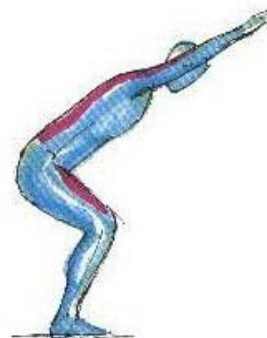
Rauf & Runter heben der Schultern

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



Auseinanderziehen der Arme

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



Aufrichten des Oberkörpers

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Hyperextensionsbank



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.		
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD
	15											
	15											
	15											
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Rowing Torso



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.		
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD
	15											
	15											
	15											
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Latzzug



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.		
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD
	15											
	15											
	15											
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Seithebemaschine



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.		
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD
	15											
	15											
	15											
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Butterfly



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.		
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD
	15											
	15											
	15											
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Brustpresse



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W
	15									
	15									
	15									
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Nackendrücken



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W
	25									
	25									
	25									
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Beinbeuger



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W
	15									
	15									
	15									
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Beinstrecker



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W
	15									
	15									
	15									
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Gluteus an der Maschine



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W
	15									
	15									
	15									
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Ausdauertraining: 30-40 Minuten im Cardio-Bereich

Achte auf deine Herzfrequenzbereiche !

- Fahrradergometer **117 HF**
- Laufband
- Rotex
- Stepper
- Recline
- Rudergerät
- Top-XT



Stretching:

- a) Achte auf eine genaue Ausführung der Übung.*
- b) Führe alle Übungen ruhig und gleichmäßig durch.*
- c) Ruckartige Bewegungen belasten die Wirbelsäule*
- d) Atme gleichmäßig*
- e) Zeit der Dehnung 20s, 20s Entspannung*
- f) Dynamische Übungen 8-12 Wiederholungen*
- g) 2-3 Serien*

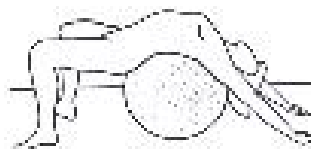
1. Hintere Oberschenkelmuskulatur



2. Vordere Oberschenkelmuskulatur



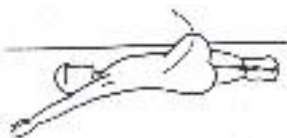
3. Bauchmuskulatur



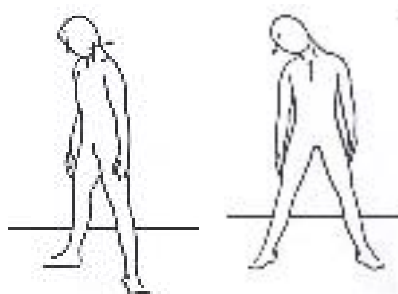
4. Rückenmuskulatur



5. Rotation der WS (BWS)



7. Dehnung der WS (HWS)



8. Mobilisation der WS



6. Dehnung der WS (LWS)

