



## Trainingsplan



# SchwungWerk

Betriebliche Gesundheitsförderung  
Hannover

## Gustav Gesund

gültig vom 01.06.2016 bis 01.12.2016

Trainingsplan vom 01.06.2016

## Koordination

### Einbeinstand, Bein gebeugt (statisch)



Ausgangsposition hüftbreiter Stand. Arme hängen seitlich am Körper. Rechtes Bein gebeugt anheben (Hüfte und Knie 90°) und mindestens 5 Sek. oder nach Vorgabe halten. Nach den entsprechenden Wiederholungen die Seite wechseln.



### Unterarmstütz (Planke) in RL



In RL auf Unterarmen, Gesäß und Fersen abstützen. Beine aufgestellt, d.h. Knie leicht anwinkeln. Kopf befindet sich in WS-Verlängerung. Ellbogen senkrecht unterhalb der Schulter. Spannung in Bauch, Rücken und Gesäß aufbauen und hochdrücken. Rumpf und Schultern auf eine Linie bringen. Position des Kopfes verändert sich dabei nicht.



## Funktionelle Beweglichkeit

### Rotation des Sprunggelenks I



RL, Kettlebell mit der rechten Hand greifen, linke Hand liegt unterstützend ebenfalls an der Kettlebell. Rechten Arm in Verlängerung der Schulter zur Decke stemmen, linken Arm dann seitlich ablegen. Rechten Fuß aufsetzen, linkes Bein gestreckt zur Decke anheben, Sprunggelenk in beide Richtungen kreisen, dann das Bein wieder ablegen. Bewegung noch einmal wiederholen, dann den linken Fuß absetzen, Kettlebell mit beiden Händen fassen und zum Oberkörper nehmen. Dann nach links drehen und wieder in die SL kommen, dann die Seite wechseln.



### TGU Aufrichten über den Ellbogen mit einer Kettlebell



RL auf Matte, rechtes Bein ist gestreckt und in der Hüfte außenrotiert, linker Fuß aufgesetzt, Kettlebell wird von der linken Hand auf Brusthöhe gehalten. Mit dem rechten Arm zunächst auf dem Unterarm abstützen. Linken Arm mit Kettlebell zur Decke strecken, Oberkörper etwas anheben. Oberkörper weiter nach oben bringen und die rechte Hand auf dem Boden abstützen.



### Zehenspitzen Annäherung



Aufrechter Stand, Füße parallel mit leicht erhöhten Fußballen (z.B. auf einer Hantelstange). Zwischen den Knien eine Handtuchrolle klemmen oder was Vergleichbares. Rücken sollte locker und entspannt sein. Hände mit Handflächen nach vorne zur Decke strecken, dann die Arme am Körper nach unten führen, bis die Fingerspitzen die Zehen berühren. Während der Durchführung den Bauch nach innen gezogen halten. Falls die Zehen nicht erreichbar sind, Knie leicht beugen. Danach geht man zurück in die Ausgangsposition, wobei die Fersen auf dem Boden bleiben und die Hände wieder über den Kopf geführt werden. Bei jeder Wiederholung die Knie etwas weniger beugen. In der zweiten Phase der Übung ändert sich lediglich die Position der Füße. Nun sind die Fersen leicht erhöht, ansonsten ist die Durchführung identisch.



## Dorsalflexion kniend am Stab



Kanutenstand, vorderen Fuß aufsetzen, rechter Winkel in Knie- und Hüftgelenk, rechter Winkel im hinteren aufgestellten Knie, Hüfte gestreckt. Langhantelstange oder Stab steht senkrecht neben dem vorderen Fuß, Hände fassen den Stab auf Schulterhöhe, der Rücken ist gerade. Das Becken wird aktiv nach vorne und wieder zurück in Ausgangsposition geschoben. Dann die Seite wechseln.



## Tiefer Ausfallschritt mit zwei Kettlebell



Im hüftbreiten Stand, zwei Kettlebell greifen und neben dem Körper hängen lassen. Blick ist geradeaus gerichtet und der Bauch angespannt. Langsam und kontrolliert erfolgt ein Ausfallschritt nach vorne, bis das vordere Knie 90° gebeugt ist und das hintere Knie fast den Boden berührt. Während dieser Phase einatmen. Bei der Abwärtsbewegung müssen die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen und hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen bleiben. Anschließend wird das Bein mit Druck über die vordere Ferse wieder nach oben gedrückt und die Füße wieder parallel nebeneinander gestellt. Dann wird die nächste Abwärtsbewegung gestartet. Nach den vorgegebenen Wiederholungen das Bein wechseln.



## Rollen aus dem Oberkörper



In RL Hände über den Kopf strecken. Füße sind schulterbreit nach unten gestreckt. Den gestreckten linken Arm anheben und über den Oberkörper in BL rollen. Beine und Unterkörper haben möglichst lange Bodenkontakt. Um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren, wird der linke Arm gehoben und die gleiche Bewegung rückwärts durchgeführt. Unterkörper bleibt ebenfalls möglichst lange am Boden.



## Oberkörperrotation in SL



In SL unteres Bein strecken. Oberes Bein in Hüfte und Knie anwinkeln und auf einer (Pilates-) Rolle ablegen. Unteren Arm nach vorne ausstrecken, obere Hand vorm Oberkörper absetzen. Kopf liegt auf dem Boden. Arme nacheinander vom Boden lösen und über dem Körper in Verlängerung der Schulter soweit zur anderen Seite führen, bis ein Arm am Boden liegt. Der andere Arm zeigt zeitgleich gerade nach oben zur Decke und der Kopf dreht mit. Im Anschluss Seite wechseln.



## TGU Aufrichten aus dem Kanutenstand mit einer Kettlebell



Kanutenstand auf Matte, linken Fuß vorne aufstellen, rechtes Knie kniet hinten. Linke Hand mit Kettlebell nach oben zur Decke strecken, Oberkörper zur rechten Seite neigen. Rechte Hand auf dem Boden absetzen, linken Arm mit Kettlebell weiter nach oben strecken. Oberkörper aufrichten, rechten Arm locker neben dem Körper hängen lassen, dann Oberkörper wieder seitneigen und rechte Hand absetzen. Übung beliebig wiederholen, im Anschluss die Seite wechseln.



# Herz-Kreislauf Training

## Radfahren



Wir empfehlen Ihnen zur Verbesserung ihrer Grundlagenausdauer ein moderates Radfahrtraining. Bitte entnehmen Sie hier für Ihre Pulswerte dem folgenden Protokoll. (Spalte: Radfahren)

|           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum     |           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dauer     | > 20min   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Belastung |           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pulszone  | 126 - 133 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pause     |           |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Nordic Walking



Wir empfehlen Ihnen zur Verbesserung ihrer Grundlagenausdauer ein gelenkschonendes Nordicwalkingtraining.

Bitte entnehmen Sie hier für Ihre Pulswerte dem folgenden Protokoll. (Spalte: Laufen)

|           |           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum     |           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dauer     | > 20 min  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Belastung |           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pulszone  | 138 - 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pause     |           |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Trainingspulse

|                     | Puls (Schläge / min) |   |     |        |   |     | Laktat (mol / l) |
|---------------------|----------------------|---|-----|--------|---|-----|------------------|
|                     | Fahrrad              |   |     | Laufen |   |     |                  |
| stabile Gesundheit  | 118                  | - | 126 | 128    | - | 138 |                  |
| Fettverbrennung     | 126                  | - | 133 | 138    | - | 147 |                  |
| verbesserte Fitness | 133                  | - | 144 | 147    | - | 161 |                  |
| anaerobe Zone       | 144                  | - | 155 | 161    | - | 175 |                  |
| Maximalpuls         | 176                  |   |     |        |   |     |                  |