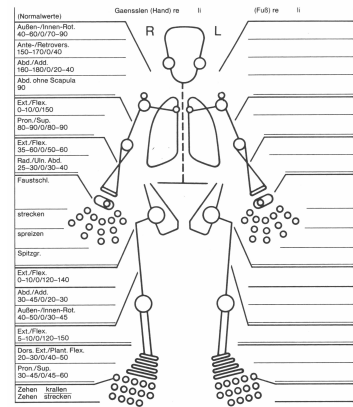

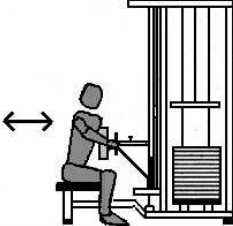


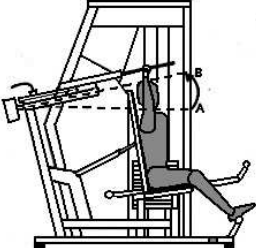
Name:	F-Mustermann
Plandatum:	29.03.2007
Diagnose:	Bandscheibenvorfall L4/5
Cave:	
Erstellt von / Progid:	MAT <Progid: MUSTERM07032969942>





Individueller - Trainingsplan

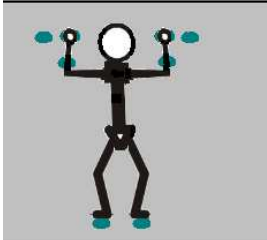
Übung Nr.: 1		Transversus-Anspannung	
Einstellung: Atem nicht anhalten!!		Zielsetzung: Der Transversus ist ein Bauchmuskel, der gürtelförmig in der Tiefe liegt. Er hat Verbindung zu jedem einzelnen Wirbelkörper. Dadurch ist er der wichtigste vordere stabilisierende Muskel für die LWS.	Wiederholungen 10 Sek. Serien 10 Gewicht(kg) Pause(in Minuten)

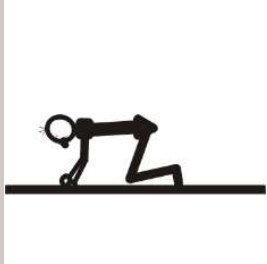
Übung Nr.: 2 Gerät Nr.: 8		Ruderzug	
Einstellung: Brustpolster auf D6, Sitz auf		Zielsetzung: Die Bewegung der Arme wird weiterlaufend auf die LWS übertragen. Diese Bewegung muss dann über die Rumpfmuskulatur stabilisierend ausgeglichen werden	Wiederholungen 20 Serien 3 Gewicht(kg) 15 Pause(in Minuten) 1

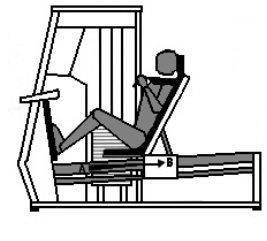
Übung Nr.: 3 Gerät Nr.: 5/6 Pull Down		Pull Down (BWS)	
Einstellung: Sitz auf A 8		Zielsetzung: Aktiviert wird hier die aufrichtende Muskulatur der BWS.	Wiederholungen 20 Serien 3 Gewicht(kg) 25 Pause(in Minuten) 1

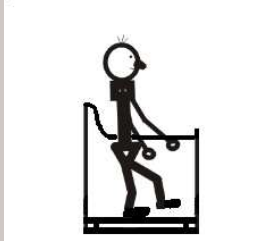
Übung Nr.: 4 Kreuzzüge		Kreuzzug	
		Zielsetzung: Die Rumpfmuskulatur muss die Bewegungen der Arme stabilisierend ausgleichen	Wiederholungen 20 Serien 3 Gewicht(kg) 15 je Seite Pause(in Minuten) 1

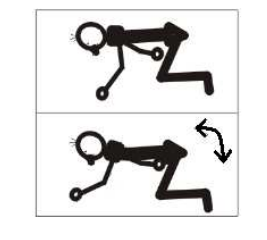
Übung Nr.: 5 Einstellung: mit Spiegelkontrolle		Halbhohes Bücken	
		Zielsetzung: Die Rumpfmuskulatur muss den Bewegungsablauf des Bückens stabilisieren.	Wiederholungen 20 Serien 3 Gewicht(kg) Pause(in Minuten) 1


<p>Übung Nr.: 6</p> <p>Einstellung: grüne Tritte, graue Griffe</p>		<p>Kletterwand</p>
<p>Zielsetzung: Durch Übungen an der Kletterwand erreicht man eine hohe koordinative Aktivität der oberflächlichen und tiefen Rumpfmuskulatur.</p>		
<p><i>Wiederholungen</i> 1 Minute</p> <p><i>Serien</i> 3-4*</p> <p><i>Gewicht(kg)</i></p> <p><i>Pause(in Minuten)</i></p>		<p>Hinweis/Tip für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keine Bewegung im Rumpf 2. Hände und Füße im Wechsel lösen 3. Bauch und Beckenboden immer anspannen!

<p>Übung Nr.: 7</p>		<p>Stabilisation der LWS im 4-Füßler</p>
<p>Zielsetzung: Die gesamte Wirbelsäulenmuskulatur muss die Position und das Anheben der Knie stabilisieren, ohne dass dabei eine Ausweichbewegung in der Wirbelsäule, Becken oder Schultergürtel stattfindet.</p>		
<p><i>Wiederholungen</i> 15 Sek. halten</p> <p><i>Serien</i> 5</p> <p><i>Gewicht(kg)</i></p> <p><i>Pause(in Minuten)</i> 30 Sek.</p>		<p>Hinweis/Tip für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wirbelsäule stabil halten, Bauchspannung! 2. Blick zum Boden gerichtet 3. Knie vom Boden abheben

<p>Übung Nr.: 8</p> <p>Gerät Nr.: 26/27</p> <p>Einstellung: A 3, B 0, C 27, D 8</p>		<p>Funktionsstemma/ Beinpresse</p>
<p>Zielsetzung: Das Training an diesem Gerät kräftigt die komplette untere Extremität in Streckungsaktivität, v.a. werden die Gesäß-, und die vordere Oberschenkelmuskulatur gefordert. Um den Rücken im Alltag zu entlasten, braucht man kräftige Beine, um Belastungen über die Beinmuskulatur abzufangen.</p>		
<p><i>Wiederholungen</i> 20</p> <p><i>Serien</i> 3</p> <p><i>Gewicht(kg)</i> 40</p> <p><i>Pause(in Minuten)</i> 1</p>		

<p>Übung Nr.: 9</p> <p>Posturomed</p>		<p>Posturomed</p>
<p>Zielsetzung: Durch die Schwingböden wird eine automatisierte Aktivierung der Muskulatur und damit eine Verbesserung der Muskel- und Haltungssymmetrie erreicht. Ausserdem erreicht man ein verbessertes koordinatives Zusammenspiel der Muskulatur.</p>		
<p><i>Wiederholungen</i> 10-15 Sek.</p> <p><i>Serien</i> 10*li/10*re</p> <p><i>Gewicht(kg)</i></p> <p><i>Pause(in Minuten)</i> im Wechsel</p>		<p>Hinweis/Tip für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Einbeinstand, Boden soll nicht mitschwingen 2. Oberkörper aufrecht halten 3. Dreipunktbelastung, Zehen dabei locker lassen

<p>Übung Nr.: 10</p>		<p>Beckenschaukel in Seitlage</p>
<p>Zielsetzung: Das Becken kippen und aufrichten. Dadurch wird die Lendenwirbelsäule hohl und rund. Dies führt zu einer Mobilisation in der LWS.</p>		
<p><i>Wiederholungen</i> 40</p> <p><i>Serien</i> 2</p> <p><i>Gewicht(kg)</i></p> <p><i>Pause(in Minuten)</i></p>		<p>Hinweis/Tip für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beine zum Bauch ziehen 2. Bewegung nur im schmerzfreien Bereich ! 3. Becken vor und zurück bewegen

<p>Übung Nr.: 11</p>		<p>Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Säule)</p>
<p>Zielsetzung: Die hintere Oberschenkelmuskulatur (=ischiochrurale Muskulatur) erfährt eine Längsdehnung.</p>		
<p><i>Wiederholungen</i> 30 Sek. halten</p> <p><i>Serien</i> 3*li/3*re</p> <p><i>Gewicht(kg)</i></p> <p><i>Pause(in Minuten)</i> im Wechsel</p>		<p>Hinweis/Tip für die Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unteres Bein liegt flach auf dem Boden! 2. Oberes Bein gestreckt nach oben nehmen

Übung Nr.: 12

Dehnung der Gesäßmuskulatur



Zielsetzung: Die Gesäßmuskulatur wird hier durch eine Längsdehnung gedehnt.

Wiederholungen **30 Sek.
halten**
Serien **3*li/3*re**
Gewicht(kg)
Pause(in Minuten) **im
Wechsel**

Hinweis/Tip für die Übung:
1. Unteres Bein liegt flach auf dem Boden!
2. Knie Richtung Gegenschulter ziehen

Übung Nr.: 13



Dehnung des großen Brustmuskels

Zielsetzung: Der große Brustmuskel (= M.pectoralis) wird hier durch eine Längsdehnung gedehnt. Durch Veränderung der Position des Armes kann man spezifische Anteile dehnen: Arm oberhalb der Schulter, Arm auf Schulterhöhe, Arm unterhalb der Schulter.

Wiederholungen **30 Sek.
halten**
Serien **3*li/3*re**
Gewicht(kg)
Pause(in Minuten) **im
Wechsel**

Hinweis/Tip für die Übung:
1. Wandnahes Bein nach vorne
2. Kopf und Oberkörper von der Wand wegrehen
3. Bauch anspannen, kein Hohlkreuz machen