
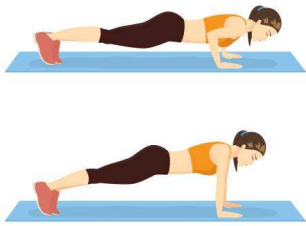







Trainingsplan UHT Telfs Meinhardinum

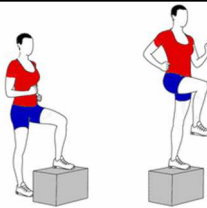

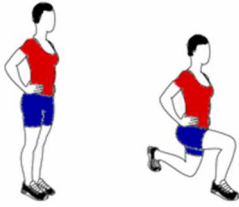
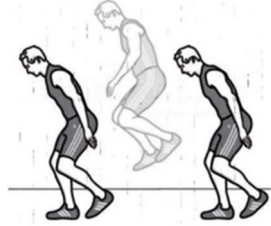

STABILISATION UND KRÄFTIGUNG

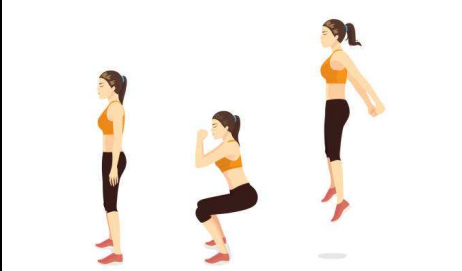
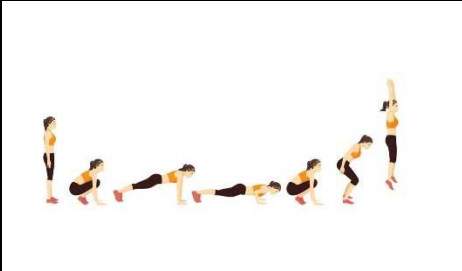

Mögliche Übungen: Rumpf / Oberkörper

Übungsbezeichnung	Nr	Ausführung	Abbildung
■ Kniebeugen (Squad)	1	Arme in Vorhalte (wie Abb.) oder verschränkt in Schulterhöhe, etwas über hüftbreiter Stand, Blick nach vorne, nach hinten absenken, stabiler Rücken	
■ Liegestütz (Push-up)	2	Ganzen Körper stabil halten – Bauchspannung , beim Absenken bleiben die Ellenbogen seitlich am Körper	
■ Plank/Unterarmstütz	3	Ganzen Körper in einer Linie stabil halten, Gesäß – Bauch anspannen (Position statisch halten)	
■ Plank/Seitstütz	4	Stabile Position – Becken vorne halten Varianten: statisch/halten dynamisch Becken heben/senken	
■ Rudercrunch im Sitz	5	Beine gestreckt angehoben, Arme seitlich am Körper angewinkelt – Beine beugen und Arme in die Vorhalte Bauchspannung halten	
■ Beinkreisen im Sitz	6	Rückenlage – Oberkörper und Beine (gestreckt) anheben, mit gestreckten Beinen Kreise oder Achter ausführen	ohne


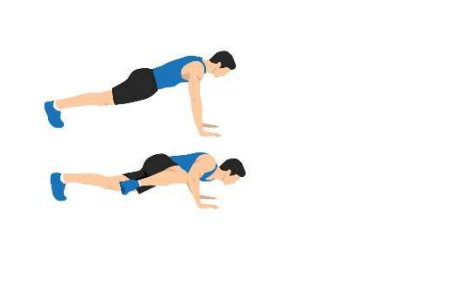
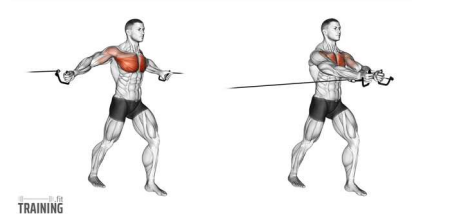
<p>■ Bridge</p>	7	<p>Becken anheben – Hüftstreckung, Schulterblätter bleiben am Boden Variante: einbeinig</p>	
<p>■ Schwimmen in Bauchlage</p>	8	<p>Diagonal Arm und Bein heben (re. Arm/li. Bein und umgekehrt), Kopf bleibt tief, Gesäß maximal angespannt, Hände und Füße nicht komplett ablegen</p>	




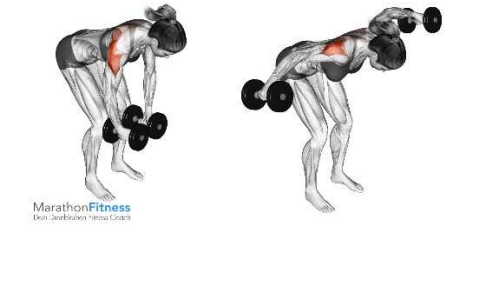
Mögliche Übungen: Knie / Beine

Übungsbezeichnung	Nr.	Ausführung	Abbildung
<p>■ Step up</p>	2.1	<p>Aufsteigen auf Bank, niedrigen Kasten, Stuhl etc. Körperstreckung nach oben mit Anheben des Knies</p>	
<p>■ Einbeinige Kniebeuge</p>	2.2	<p>Hinteres Bein stützt auf einem Stuhl oder einer Bank ab, vorderes Bein wird gebeugt und gestreckt, Knie geht dabei nicht über die Zehen nach vorne – Becken absenken</p>	
<p>■ Ausfallschritt, „Lunge“ nach vorne Variante: nach hinten Mit Rotation der Schulterachse</p>	2.3	<p>Aus dem aufrechten Stand Schritt nach vorne und tiefes Absenken der Hüfte, Knie des hinteren Beins berührt den Boden nicht (Beinachse stabilisieren)</p>	
<p>■ Front-Hop mit Stabilisation Variante: Landung diagonal Landung am Absprungbein</p>	2.4	<p>Absprung mit einem Bein und Landung auf dem anderen Bein, Stabilisierung des gesamten Körpers, Knieachse stabil</p>	
<p>■ Side hop</p>	2.5.	<p>Sprung seitwärts und stabile Landung – Stabilisierung des gesamten Körpers, Beinachse stabil</p>	







■ Stabi-Sprung beidbeinig	2.6	Beidbeinig abspringen und Landung in der Kniebeuge, Arme in Schulterhöhe – gerader Rücken und stabile Beinachse	
■ Burpees	2.7	Vom Stand in die Hocke, Liegestütz, anhocken und Streck sprung	
■ Romanian dead lift	2.8	Oberkörper absenken – Hände Richtung Zehen und ein Bein anheben (Variante: mit Kurzhanteln)	



Mögliche Übungen: Arme/Schultern

Übung:	Nr.	Ausführung	Abbildung
■ Liegestütze (einarmig)	3.1	Im Liegestütz einen Handball von der linken zur rechten Hand rollen und zurück (stabile Körperachse/Spannung)	ohne
■ Dips	3.2	Hände an einem Stuhl stützen – Beugen und strecken der Arme	
■ Spiderman Liegestütze	3.3	Liegestütze, beim Beugen der Arme wird ein Bein nach vorne angewinkelt (Knie kommt Richtung Ellenbogen) – abwechselnd links/rechts	
■ Brustpresse Butterfly im Stand	3.4	Stand – beide Arme seitlich gestreckt (in beiden Händen eine Mineralwasserflasche etc. 1 – 2 kg), die Arme nach vorne	 evtl. mit Gummiband (Theraband)

		zusammenführen und wieder zurück zur Seite	
■ Tricepsdrücken	3.5	Sitz, Bauchmuskulatur anspannen, eine Hand am Körper angelegt, in der anderen Hand eine Mineralwasserflasche, den Arm über Kopf beugen und strecken (Oberarm wird nicht bewegt, nur Hand und Unterarm)	
■ Seitheben im Stand	3.6	beide Arme gleichzeitig seitlich nach oben anheben bis auf Schulterhöhe, in beiden Händen ein leichtes Gewicht z.B. Mineralwasserflasche oder mit Gummiband	
■ Außenrotation Schulter	3.7	Stand beide Arme angehoben bis auf Höhe der Schulter und die Unterarme angewinkelt (U-Halte der Arme), die Unterarme nach vorne senken und wieder anheben, Oberarme angehoben lassen (evtl. mit leichtem Gewicht)	
■ Reverse Butterfly	3.8.	Stand mit leicht angewinkelten Knien – Oberkörper nach vorne senken (Rücken gerade – Spannung) Arme aus der Tiefhalten zur Seite anheben (mit leichtem Gewicht)	

DEHNUNGS- UND MOBILISATIONSÜBUNGEN

Übung:	Nr.	Ausführung	Abbildung
■ Rotation Hüfte	4.1.	Rückenlage – ein Bein anwinkeln und mit der Hand Richtung Schulter ziehen, andere Arm liegt entspannt auf der Unterlage	
■ Schulterrotation	4.2.	Ausfallschritt, eine Hand am Boden, Schulter dreht zur Seite und der gestreckte Arm geht mit (Variante: mit aufgelegtem Knie)	
■ Hüfte	4.3.	Ein Bein vor dem Körper angewinkelt – Oberkörper legt sich über den angewinkelten Unterschenkel, Arme am Boden	
■ Oberschenkel-Rückseite	4.4.	Kniestand – vorderes Bein strecken und den geraden Oberkörper langsam zum gestreckten Bein absenken	
■ Hüftbeuger	4.5.	Ausfallschritt – hinteres Bein liegt auf der Unterlage auf, vorderes Bein angewinkelt – Hüfte wird nach vorne und nach unten bewegt (Hüftstreckung)	
■ Triceps	4.6.	Im Stand – eine Arm anwinkeln und mit der anderen Hand nach hinten drücken – dabei immer aufrecht stehen bleiben	

<p>■ Schulter</p>	<p>4.7.</p>	<p>Stand vor einer Wand – Hände etwas über Schulterbreite an der Wand abstützen – Schulterachse nach unten drücken</p>	
<p>■ Rumpfbeuge</p>	<p>4.8.</p>	<p>Aus dem Stand – Beine gestreckt, den Oberkörper absenken (Ziel: Hände stützen am Boden ab)</p>	

MOBILISATION: siehe Übungen mit der Faszienrolle (ausrollen)