



Trainingsplan

PLATZ FÜR
IHR LOGO

Max Mustermann

gültig vom 07.06.2019 bis 07.09.2019

Therapie

Übungen zur Verbesserung des Impingementsyndroms

Brustmuskel-Dehnung

Vierfüßlerstand, Handgelenke befinden sich unterhalb der Schulter, Knie unterhalb der Hüfte. Rücken ist gerade, Kopf und HWS in WS-Verlängerung. Hände lösen sich nacheinander vom Boden, Arme strecken sich lang nach vorn. Brustkorb zieht zum Boden und die Stirn wird abgelegt.



Datum									
Wiederholungen									
Dauer									
Pause									

Brustmuskel-Dehnung, stehend

Hüftbreiter Stand, seitlich vor einer Wand. Rechter Fuß macht einen Schritt nach vorne und Knie ist leicht gebeugt. Gleichzeitig wird die rechte Hand hinter dem Körper etwas oberhalb der Schulter an der Wand aufgelegt, Handinnenfläche und der Unterarm berühren dabei die Wand. Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen									
Dauer									
Pause									

Arm-Außenrotation mit Band

Hüftbreiter Stand, Band auf Hüfthöhe rechts neben dem Körper fixieren, mit der linken Hand (mit Griff am Band) vor der Körpermitte auf Hüfthöhe halten, Ellbogen 90°. Oberarm am Oberkörper fixieren, Unterarm durch Außenrotation im Schultergelenk nach außen führen.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Arm-Innenrotation mit Band

Hüftbreiter Stand, Band auf Hüfthöhe rechts neben dem Körper fixieren, mit der rechten Hand (mit Griff am Band) vor der Körpermitte auf Hüfthöhe halten, Ellbogen 90°. Oberarm am Oberkörper fixieren, Unterarm durch Außenrotation im Schultergelenk nach außen führen.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Latzug 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.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Sie wurden betreut von **Christian Bösing**

medo.check - Software für professionelles Trainingsmanagement, Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten
 fon. +49(0)2302 915 286 - fax. +49 (0)2302 915 287 - www.medocheck.com - christian@medocheck.de

Übungen zur Verbesserung des Impingementsyndroms

Brustmuskel-Dehnung



Datum	
Wiederholungen	
Dauer	
Pause	

Arm-Außenrotation mit Band



Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Pause	

Arm-Innenrotation mit Band



Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Pause	

Latzug mit Band, stehend



Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Pause	

Übungen zur Verbesserung des Piriformissyndroms

Hüftöffner



Datum	
Wiederholungen	
Dauer	
Pause	

Piriformes mit Unterstützung



Datum	
Wiederholungen	
Dauer	
Pause	

Piriformis & Gesäßdehnung in RL



Datum	
Wiederholungen	
Dauer	
Pause	

Gesäß



Datum	
Wiederholungen	
Dauer	
Pause	

Kniereha Phase 3

Beinbeugen im Stand



Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Gewicht	

Beinstrecken im Stand



Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Gewicht	

Beincurl mit Band



Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Gewicht	



Beinstrecker & Gesäßkräftigung mit Band, kniend



Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Pause	



Übungen zur Verbesserung des Impingementsyndroms

Datum																				
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Übung	Bild	Parameter	Trainingseinheiten																	
Brustmuskel-Dehnung		Wiederh.																		
		Dauer																		
		Pause																		
Arm-Innenrotation mit Band		Wiederholungen																		
		Sätze																		
		Pause																		

Übungen zur Verbesserung des Piriformissyndroms

Datum																				
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Übung	Bild	Parameter	Trainingseinheiten																	
Hüftöffner		Wiederh.																		
		Dauer																		
		Pause																		
Piriformis & Gesäßdehnung in RL		Wiederh.																		
		Dauer																		
		Pause																		