



Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH e.V.

Allgemeine Angaben

Beschreibung VGR.am.UKSH (159113)
Datum 29.03.2020
Zeitraum 29.03.2020 – 29.03.2020
Trainer PD Dr. Thorsten Schmidt

Kunde

Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31	1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30	1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24

Notiz

.....

.....

.....

.....

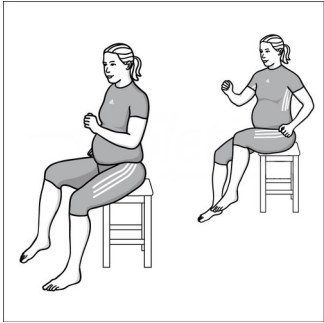
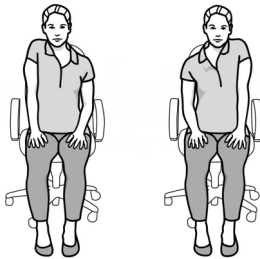
.....

.....

.....

.....

.....

1 Hinweis Start Erwärmung Führen Sie jede Übungen 2-3 Minuten in einer moderaten Geschwindigkeit aus	2 Alternativ: allg. Erwärmung (...)  4652 <u>Notiz</u>	3 Schulterhochziehen - wechsels...  8595 Sätze 2-3 Belastungsdauer 30-45 sek <u>Notiz</u> Alle Bewegungsrichtungen beachten (vorwärts+rückwärts)
4 Schulterkreisen - beidarmig - ...  8630 Sätze 2-3 Belastungsdauer 30-45 sek <u>Notiz</u> Alle Bewegungsrichtungen beachten (vorwärts+rückwärts)	5 Unterschenkelstreckung wechse...  8590 <u>Notiz</u>	6 Dehnung Brustmuskulatur  8571 <u>Notiz</u>
7 Armfrontheben wechselseitig  8570 <u>Notiz</u>	8 Hände zur Decke strecken - ei...  8650 Sätze 2-3 Wdh. 8-10 pro Satz <u>Notiz</u> Arme werden abwechselnd gestreckt und angezogen.	9 Hinweis Start Koordination Versuchen Sie bei den folgenden Übungen je 3 x 20 Sekunden im Einbeinstand pro Bein zu bleiben und die Zusatzaufgaben aufzuführen

10 Hinweis

Start Kräftigung Rumpf, untere und obere Extremitäten

11 Rotation Oberkörper im Sitzen...



4636

Notiz

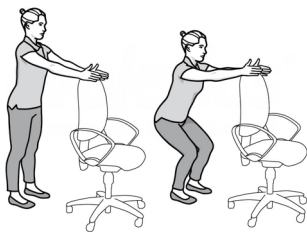
12 Rotation Oberkörper im Sitzen...



4637

Notiz

13 Kniebeuge mit Festhalten - be...

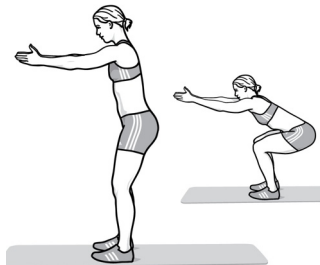


8601

Sätze 3
Wdh. 10-15 pro Satz

Notiz Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen

14 Kniebeuge - beidbeinig



5819

Sätze 3
Wdh. 10-15 pro Satz

Notiz Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen

15 Rudern beidarmig Thera-Band i...

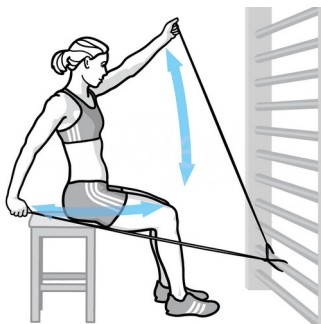


0446

Sätze 2-3
Wdh. 15-20 pro Satz

Notiz Ellenbogengelenk bis maximal 90 Grad beugen, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten

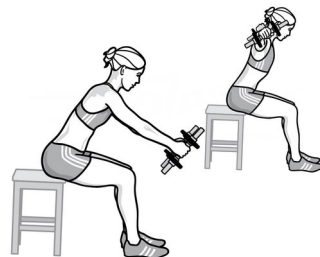
16 Frontheben beidarmig Thera-Ba...



0436

Notiz

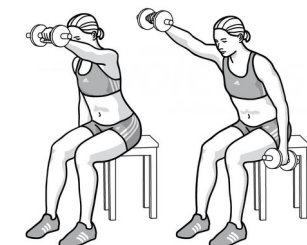
17 Reverse Flies beidarmig Kurzha...



0065

Notiz

18 Frontheben beidarmig Kurzhant...



0058

Notiz

19 Lendenwirbelsäulenrotation in...



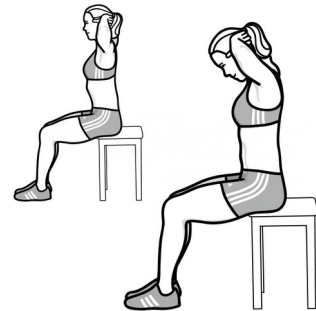
8583

Notiz

20 Hinweis

Start Dehnung als Abwärmung
Anmerkungen für alle Dehnübungen:
Nicht in den Schmerz dehnen
Wiederholungszahlen: 6-10 Wdh. je Übung

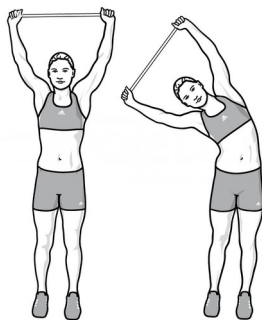
21 Dehnung (stat.) - HWS Flexion...



1114

Notiz

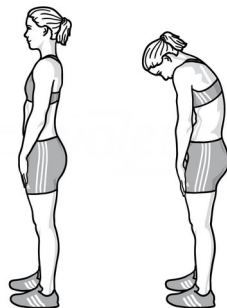
22 Rumpfseitneigung einseitig Stand



2569

Notiz

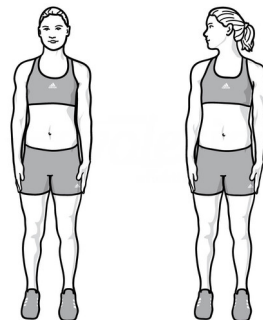
23 Dehnung Schulter-Nacken (Rota...



2572

Notiz

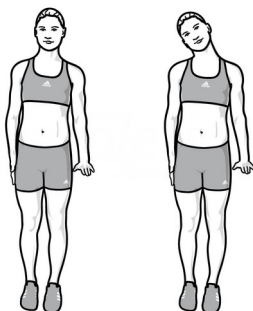
24 Dehnung HWS Rotatoren Stand



2579

Notiz

25 Dehnung Nacken(Trapezius pars...



2566

Notiz

26 Hinweis

Ende des Trainings - wir wünschen Ihnen einen schönen Tag, Ihr Team des VGR am UKSH (e.V.)!
Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung (info@vgr-am-uksh.de)