

**Institut zur Förderung der funktionalen  
Gesundheit (IFFG) e.V.**



## **Rahmentrainingsplan für das Funktionstraining „trocken“ mit/ohne Kleingeräte**



**Peter Klug**  
*Sporttherapeut*

**Lars Timpe**  
*Student der  
Sportwissenschaften*

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Aufwärmen

## 2. Übungen (mit/ohne Kleingeräte)

2.1. *Hanteln*

2.2. *PPT*

2.3. *Pezziball*

2.4. *Brasils*

2.5. *Theraband*

2.6. *Gerät nach Wahl des Übungsleiters/ der Gruppe*

## 3. Ausklang

## 4. Übungsbeispiele

# 1. Aufwärmen

## Allgemeines Aufwärmen

- Fahrradergometer, Laufband, Rudergerät, Armergometer (10min)
- Sequenzgeräte
- Galileo

und/ oder

- Mobilisationsübungen
  - Schultern kreisen
  - Becken kreisen
  - Hüfte kreisen
  - Sprunggelenk kreisen
- Spielformen
- Übungen mit Gerät

## **Effekte:**

- Aktivierung des Herz – Kreislauf Systems
- Energiedepots werden geöffnet
- Kapillarerweiterung
- Muskulatur wird auf folgende Belastungen vorbereitet
- Atemfrequenz steigt

## 2. Übungen

### 2.1 Übungswoche: **Hanteltraining**



**Übungszeit:** 35 Minuten

**Übungsdauer:** 2 Sätze mit 20 – 30 Wiederholungen

**Intensität:** Gewicht ist frei wählbar

**Pausen/-gestaltung:** 15 – 30 sek.

**Anmerkungen:** Atmung berücksichtigen: Ausatmung – konzentrisch;  
Einatmung - exzentrisch

**Übungen:** 1- 17

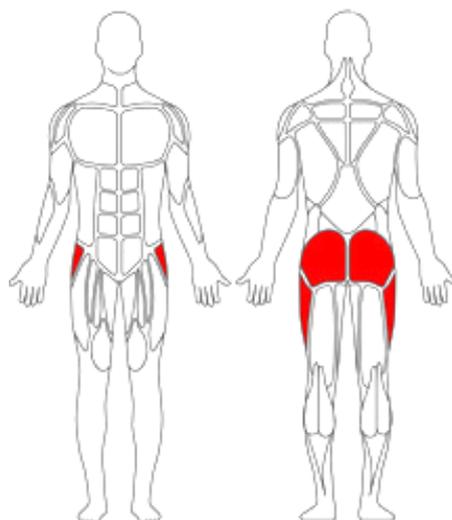
### 3. Abduktion der Beine

Position: Die Hanteln liegen in der Hand neben dem Körper

Durchführung: Die Beine werden gestreckt nach außen abgespreizt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



## 2.2 Übungswoche: **PPT – Propriozeptives posturales Training**



**Übungsgeräte:** Propriomed, Flexibar, Balance Pads, Tennisbälle

**Übungszeit:** 35 Minuten

**Intensität:** Individuell gewählt

**Umfang:** 6 Sätze

**Übungsdauer:** 15sek. Belastung

**Pausen:** 15sek. mit Schultern kreisen, Hände, Beine lockern, tiefe Atmung

**Anmerkungen:** Atmung berücksichtigen: Ausatmung – konzentrisch;  
Einatmung - exzentrisch

**Übungen:** Training dient zur Kräftigung der lokalen Stabilisatoren

**Stundenbeispiel: Übungen 0 - 5**

## 0. Spezielle Erwärmung

### - Armheber

Position: Die Arme liegen an dem Körper und die Ellenbogen sind 90° gebeugt, die Finger sind gespreizt

Durchführung: Ein Arm wird in der Schulter 90° abduziert, zusätzl. geht der Kopf in Richtung des Armes, der Daumen der Hand zeigt nach hinten, der noch angelegte Arm wird nach hinten geschoben



### - Kniebeuge

Position: Beine stehen Hüftbreit auseinander, die Füße sind leicht außenrotiert, die Arme sind vor dem Körper verschränkt

Durchführung: Die Knie werden gebeugt, der Oberkörper bleibt dabei möglichst aufrecht, die Fersen bleiben fest am Boden



## - Zyklische Drehbewegung HWS, Arm

Position: Die Arme sind 15° abduziert, eine Handinnenfläche zeigt nach vorn, während die andere Handinnenfläche nach hinten zeigt, der Kopf schaut zu der Hand in Pronationsstellung

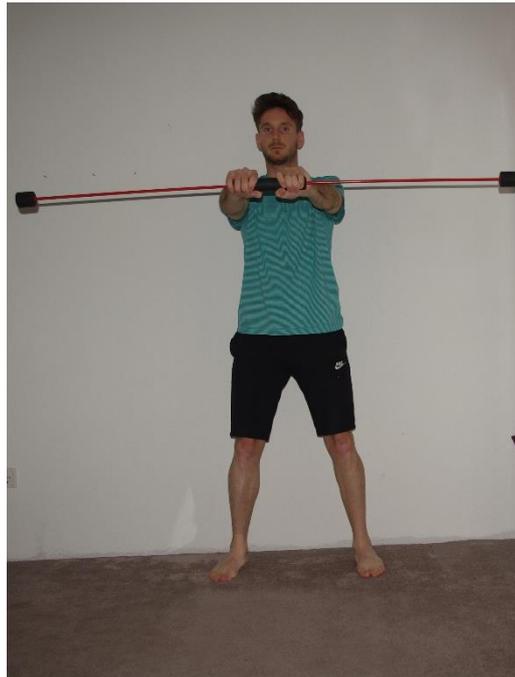
Durchführung: In einer zyklischen Bewegung wird gleichzeitig die Handstellung gewechselt, während der Kopf die Blickrichtung wechselt



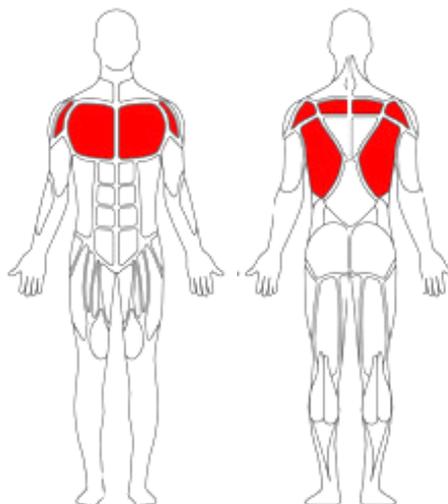
# 1. Latissimus, pectoralis

Position: Der Stab wird waagrecht vor dem Körper gehalten

Durchführung: Durch leichte Bewegungen wird der Stab oszilliert (vor/rück)



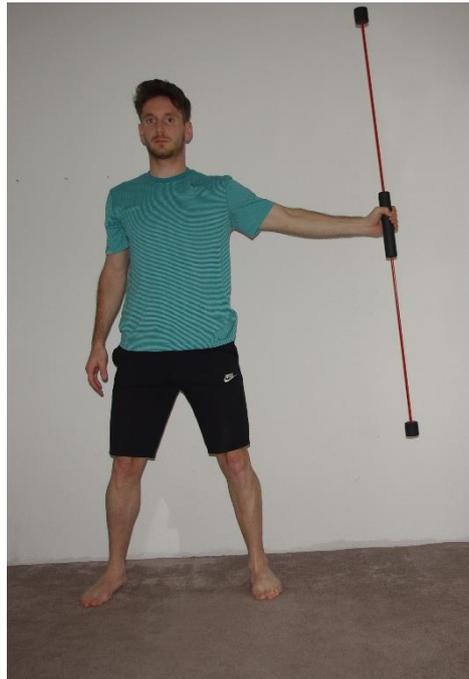
**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



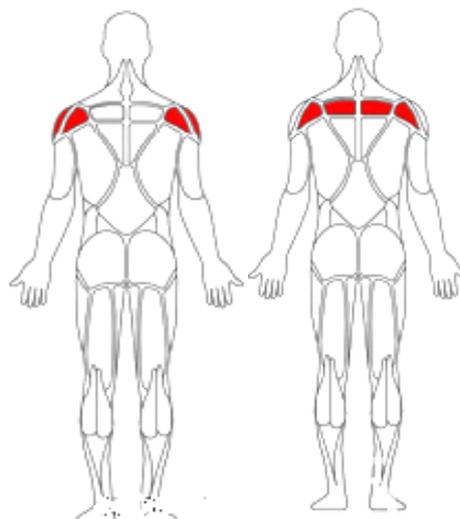
## Delta, Trapezius

Position: Der Stab wird neben dem Körper gehalten

Durchführung: Durch leichte Bewegungen wird der Stab seitwärts oszilliert



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



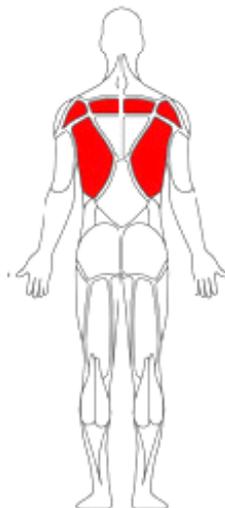
## Latissimus, Trapezius

Position: Der Stab wird über dem Kopf gehalten

Durchführung: Durch leichte Bewegungen wird der Stab hoch/ runter oszilliert



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



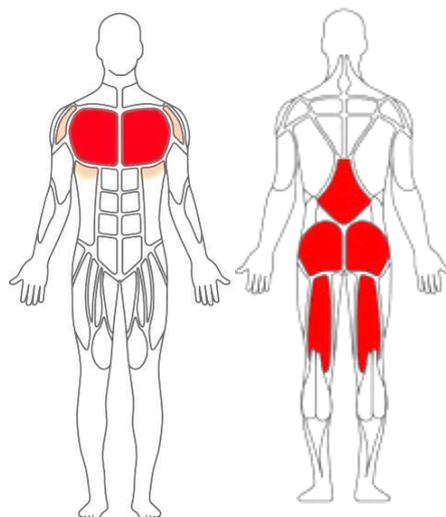
## Erector Spinae, Pectoralis

Position: Der Stab wird unter dem vorgebeugten Oberkörper gehalten

Durchführung: Durch leichte Bewegungen wird der Stab hoch/ runter oszilliert



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



## 2.3 Übungswoche: **Pezziball**



**Übungsgerät:** Pezziball

**Übungszeit:** 35 Minuten

**Übungsdauer:** 45 – 90 sek.

**Übungsumfang:** 2 – 3 Sätze

**Intensität:** Individuell wählbar

**Pausen:** 15 – 30sek.

**Anmerkungen:** Atmung berücksichtigen: Ausatmung – konzentrisch;  
Einatmung - exzentrisch

**Übungen:** 1 - 17

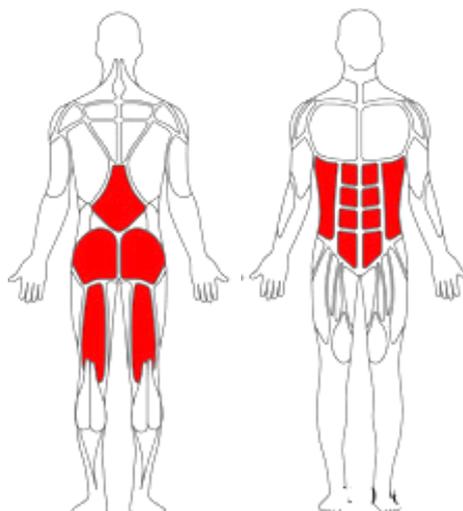
# 1. Becken kippen/aufrichten

Position: Sitzposition auf dem Pezziball

Durchführung: Das Becken wird im Wechsel gekippt und aufgerichtet



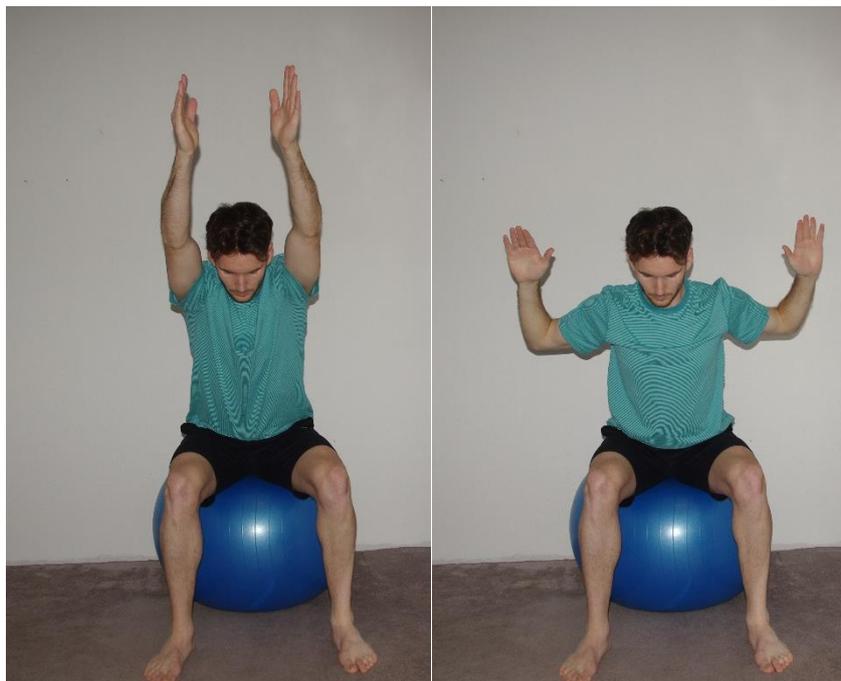
**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



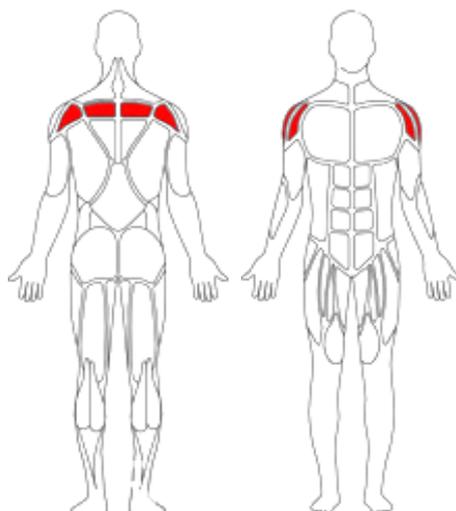
### 3. Schultergürtelstabilisation

Position: Sitzposition auf dem Pezziball, der Oberkörper ist leicht vorgebeugt die Arme sind gestreckt über dem Kopf

Durchführung: Die Arme werden in U-halte gezogen, wobei die Schultergürtelmuskulatur sich anspannt



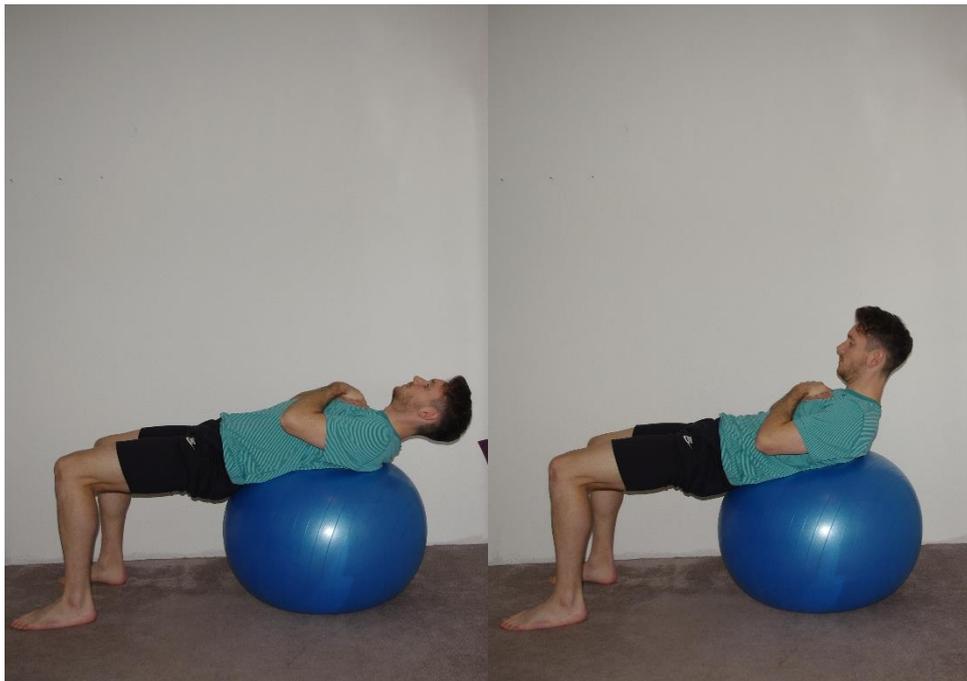
**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



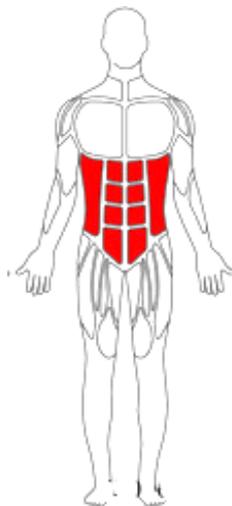
## 6. Crunches auf dem Pezziball

Position: Rückenlage auf dem Pezziball

Durchführung: Der Oberkörper wird leicht vom Ball angehoben, sodass im Bauch Spannung aufgebaut wird



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



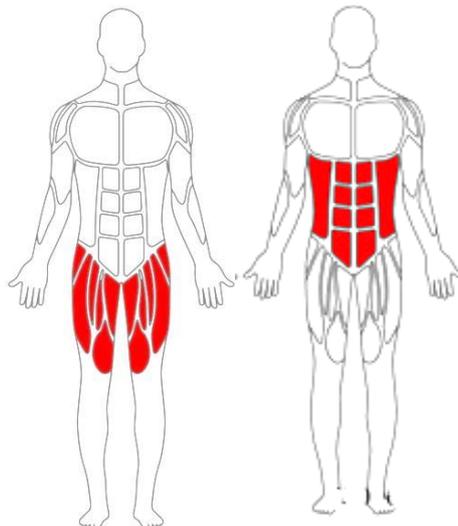
## 11. Kniestreckung aus Rückenlage

Position: Rückenlage auf dem Pezziball

Durchführung: Ein Bein wird gestreckt, kurz gehalten und das Bein wechselt

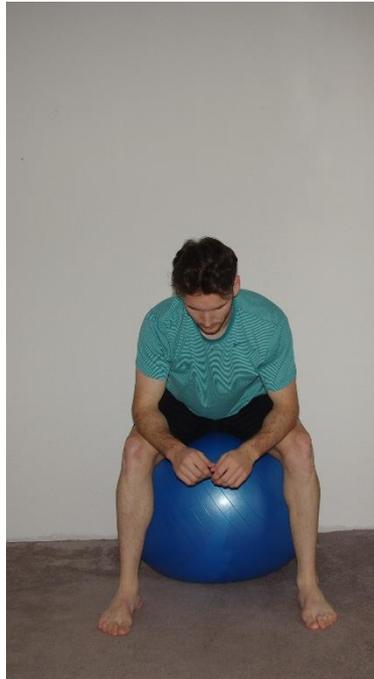


**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



## 17. Entspannungsübungen

Kutschersitz: Atmung beachten, Tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus



## 2.4 Übungswoche: **Brasils**

### **Kombination: Brasils + Training der Fußmuskulatur**



**Übungszeit:** 35 Minuten

**Übungsdauer:** 45 sek – 90 sek Dauertraining

**Übungsumfang:** 2 Sätze

**Intensität:** Individuell wählbar

**Pausen:** 15 – 30 sek.

**Anmerkungen:** Atmung berücksichtigen: Ausatmung – konzentrisch;  
Einatmung – exzentrisch

Die Bewegungen mit den Brasils können im Gleich- oder Wechseltakt durchgeführt werden

Gleichtakt (beide Brasils werden in dieselbe Richtung geschüttelt, vor/rück; hoch/runter)

Wechseltakt (beide Brasils werden in unterschiedliche Richtung geschüttelt)

**Übungen:** 1 – 21 ( Beispielinheit: 1 – 11)

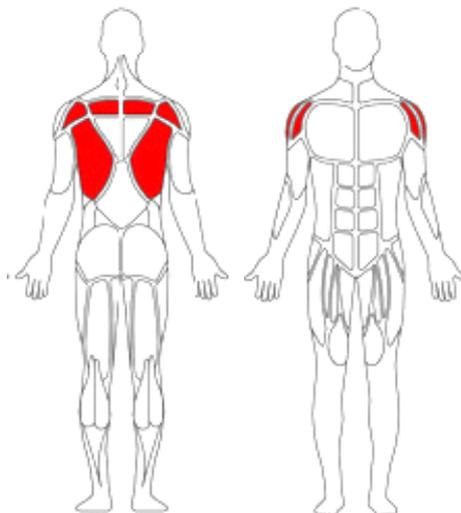
# 1. Armpendel

Position: Arme liegen gestreckt neben dem Körper

Durchführung: Pendelbewegung vor/zurück (kann in großer bzw. kleiner Bewegungsamplitude, als auch im Gang durchgeführt werden)



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



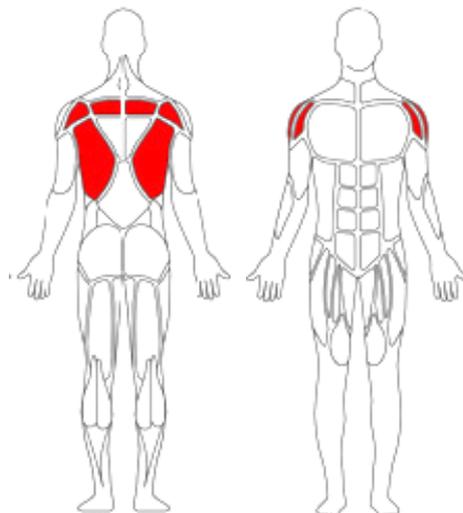
## 2. Mini-Moves

Position: Brasils mit gestrecktem Arm vor dem Körper halten

Durchführung: Kleine Schüttelbewegungen (hoch/runter, vor/zurück) durchführen (Variation: Einbeinstand)



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



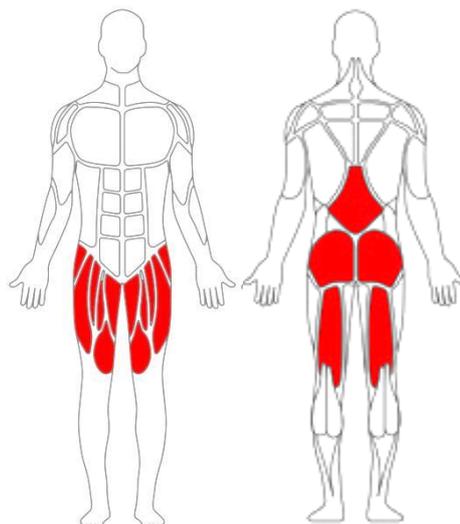
### 3. Sumo

Position: Breiter Stand, der Oberkörper ist aufrecht, die Füße sind leicht nach außen gestellt, die Knie sind gebeugt – Brasils werden vor dem Körper gestreckt gehalten

Durchführung: Die Brasils werden von innen nach außen geführt, dort kurz gehalten



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



## 2.5 Übungswoche: Theraband



**Übungszeit:** 35 Minuten

**Übungsumfang:** 2 Sätze

**Übungsdauer:** 1 – 2 Minuten ( 20 -30 Wdh.)

**Intensität:** Individuell wählbar, je gespannter das Theraband in Ausgangsstellung desto schwieriger die Übungsausführung

**Pausen:** 15 – 30 sek.

**Anmerkungen:** Atmung berücksichtigen: Ausatmung – konzentrisch;  
Einatmung - exzentrisch

**Übungen:** 1 - 15

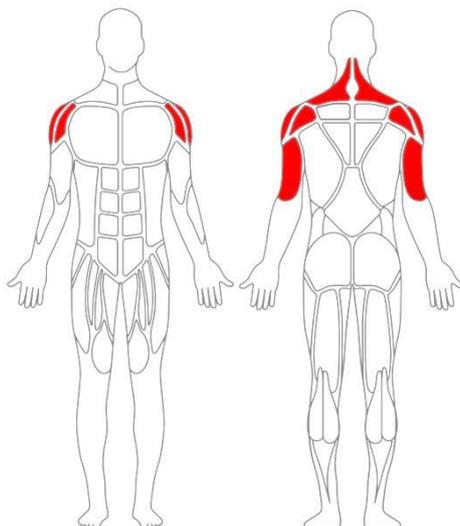
# 1. Theraband auseinanderziehen

Position: Das Theraband wird 90° vor dem Oberkörper gehalten

Durchführung: Das Theraband wird seitlich auseinandergezogen;  
Bewegungsrichtung nach dorsal



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



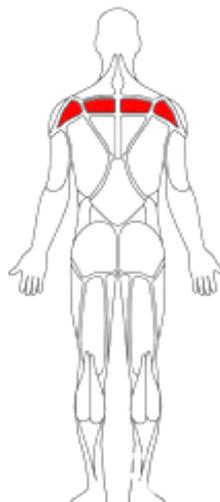
## 2. Außenrotation der Schultern

Position: Die Handinnenflächen zeigen nach oben, die Arme sind parallel zueinander in gebeugter Stellung, die Ellenbogen liegen am Körper an

Durchführung: Die Hände bewegen sich nach außen, der Ellenbogen ist dabei fix am Körper



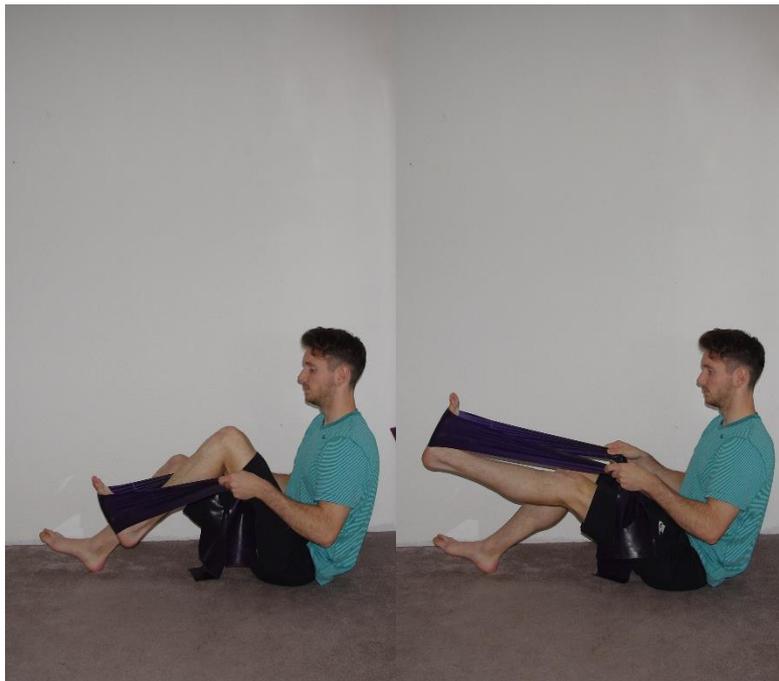
**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



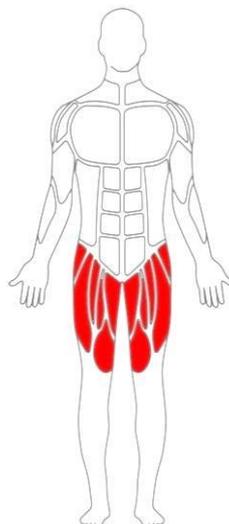
### 3. Kniestreckung

Position: In Sitzposition wird das Theraband um den Fuß gelegt und mit den Händen gehalten, das Bein ist angehoben und gebeugt

Durchführung: Das Knie wird gesteckt, die Bewegung findet dabei nur im Knie statt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



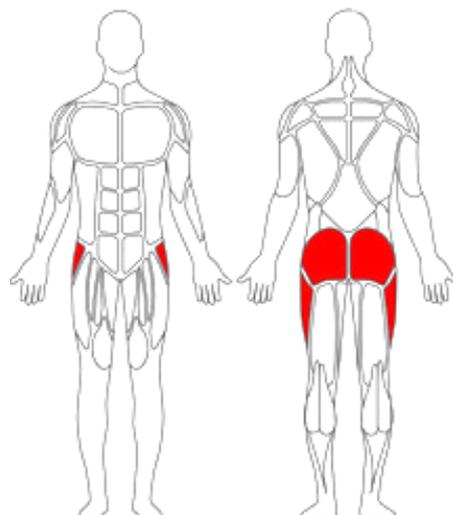
## 6. Beinabduktion

Position: Das Band wird zwischen den Beinen gespannt, die Belastung liegt auf einem Bein

Durchführung: Das Bein wird soweit es geht abduziert ohne das der Oberkörper sich mitbewegt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



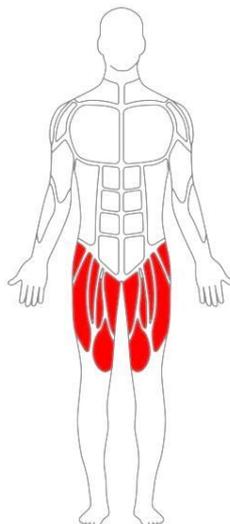
## 13. Hüftflexion

Position: Das Band wird zwischen den Beinen gespannt, die Belastung liegt auf einem Bein

Durchführung: Das frei stehende Bein wird durch eine Flexion der Hüfte nach vorne, oben geführt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:**



## 2.6 Übungswoche: **Gerät nach Wahl**

*Das Gerät ist von der Gruppe oder dem Übungsleiter frei wählbar!*

*(Wochengeräte 1-5 versuchen nicht zu wählen)*

- Übungen an den Sequenzgeräten

*Krafttraining mit Hilfe von Kraftgeräten; Einweisung in die Geräte muss beachtet werden*

- Übungen ohne Geräte (Mattenprogramm)

*Übungen ohne Zusatzgeräte auf der Matte (Kraft, Beweglichkeit & Koordination)*

- Übungen mit dem Pilatesball

*Koordinationsübungen allein oder mit einem Partner; Wurfvariationen, als auch Kraftübungen*

- Gymnastikstab

*Übungen mit dem Stab zum Kraft-, Beweglichkeitstraining*

- Koordinationsleiter

*Übungen zur Koordination (Gangvariationen durch die Leiter) und Kognition; Doppelaufgaben (Gang durch die Leiter und Zählen)*

### 3. Ausklang

Dehnübungen:

- Dehnung der beanspruchten Muskulatur
- zusätzl. immer gut Dehnung des pectoralis, iliopsoas, gastrocnemius



Koordinationsübungen:

- Jäger + Hase
- Achten malen



## Atemübungen:

- Atemwahrnehmung
  - Bauch-, Brustatmung
  - Lippenbremse
  - Aufrechte Sitzposition
  - Übungsformen
    - Adler: Arme nach oben öffnen = einatmen; schließen = ausatmen
    - Herzöffnen: Arme vor dem Körper, Handflächen zusammen, beim Öffnen einatmen
    - Himmelsblick: Kopf in Nacken = ein-, Kinn zur Brust = ausatmen
    - Energiekreis: Rückenlage, Arme über den Kopf strecken = einatmen, Arme neben den Körper führen ausatmen

## 4. Übungsbeispiele

- Aufwärmspiele/ Aufwärmen mit Gerät:
  - „Fahrt in die Großstadt“
    - Schmale Straße = langsam Gehen
    - Serpentina = Schlangenlinien
    - Autobahn = zügig Gehen
    - Stau = Zeitlupe
    - Einbahnstraße = Linie
    - Parkplatz = Stehen
  - Ballsalat
    - Der Ball startet bei einer Person und wird in einer bestimmten Reihenfolge geworfen, sodass jeder einmal den Ball hatte (diese Reihenfolge muss wiederholt werden)
  - Bewegungskette
    - Die erste Person gibt eine Bewegung vor, die alle TN wiederholen müssen. Daraufhin wiederholt die zweite Person die Bewegung der ersten Person, und fügt eine zweite Bewegung hinzu. Fortlaufend.
  - Kennenlernspiel mit Bällen
    - Bälle zurollen und erst seinen eigenen Namen sagen, daraufhin den des anzuspielenden