

**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

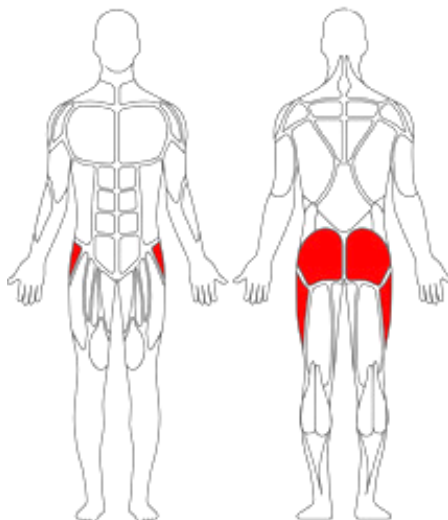
3. Abduktion der Beine

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

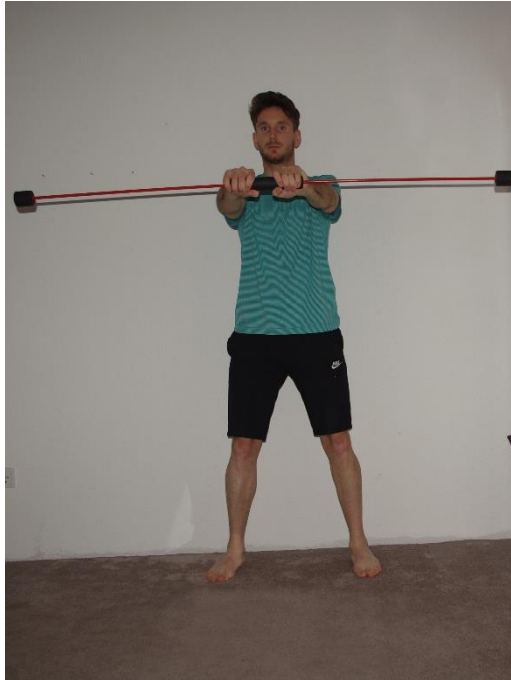
Durchführung: In einer zyklischen Bewegung wird gleichzeitig die Handstellung gewechselt, während der Kopf die Blickrichtung wechselt



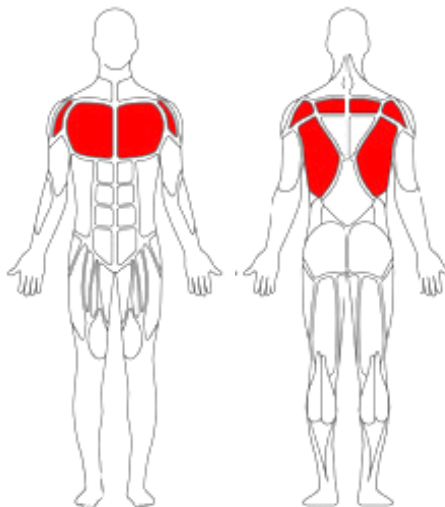
1. Latissimus, pectoralis

Position: Der Stab wird waagerecht vor dem Körper gehalten

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



Trainierte Hauptmuskelgruppe:



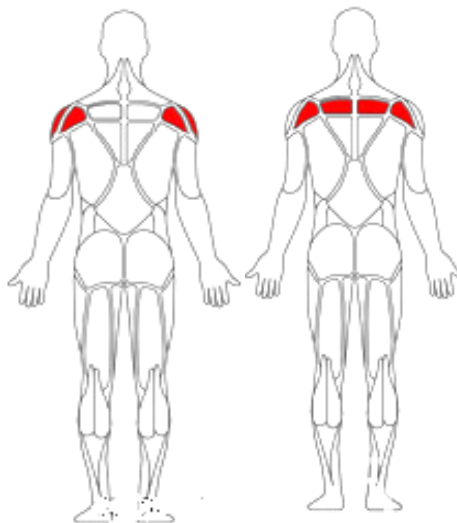
Delta, Trapezius

Position: Der Stab wird neben dem Körper gehalten

Durchführung: Durch leichte Bewegungen wird der Stab seitwärts oszilliert



Trainierte Hauptmuskelgruppe:



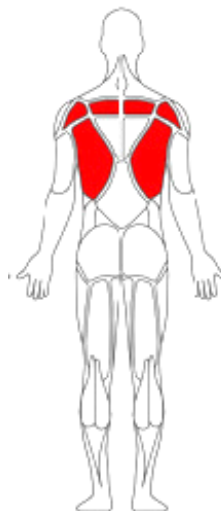
Latissimus, Trapezius

Position: Der Stab wird über dem Kopf gehalten

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



Trainierte Hauptmuskelgruppe:



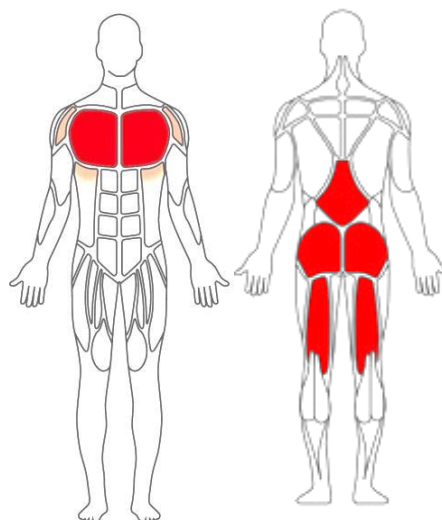
Erector Spinae, Pectoralis

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

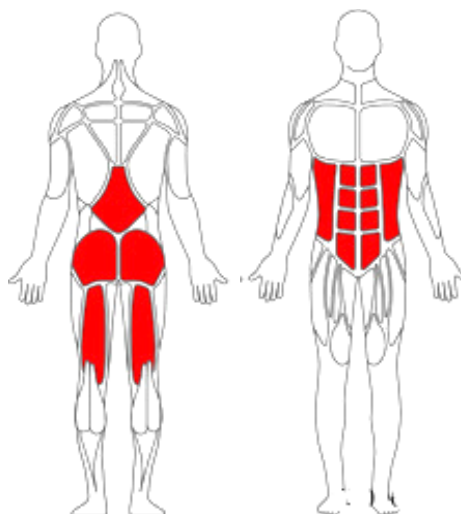
1. Becken kippen/aufrichten

Position: Sitzposition auf dem Pezziball

Durchführung: Das Becken wird im Wechsel gekippt und aufgerichtet



Trainierte Hauptmuskelgruppe:



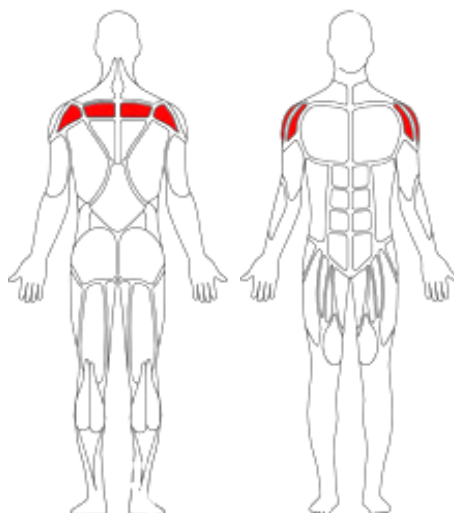
3. Schultergürtelstabilisation

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



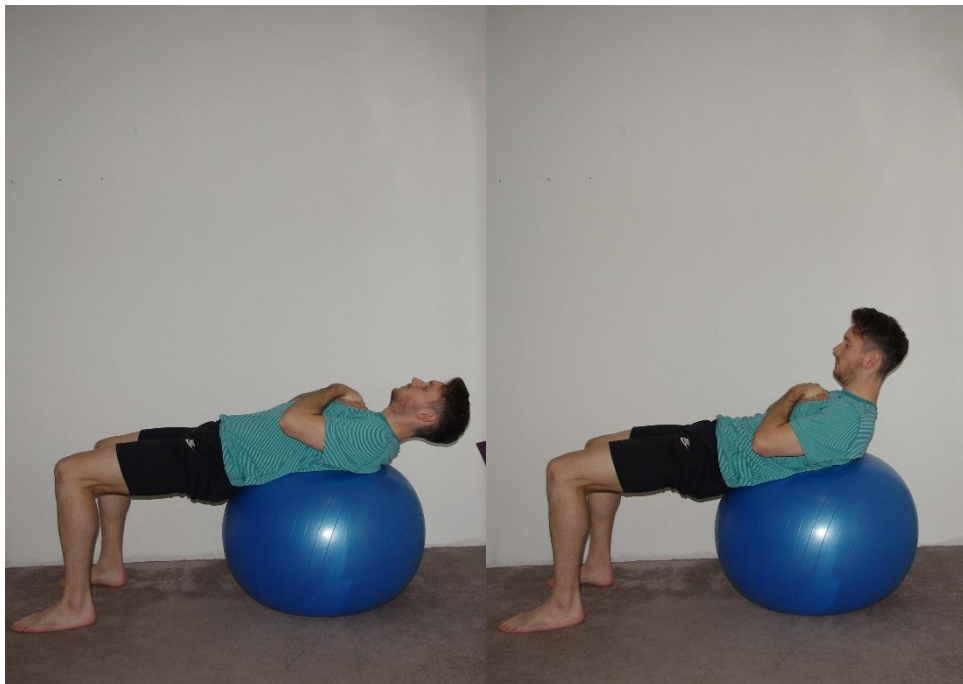
Trainierte Hauptmuskelgruppe:



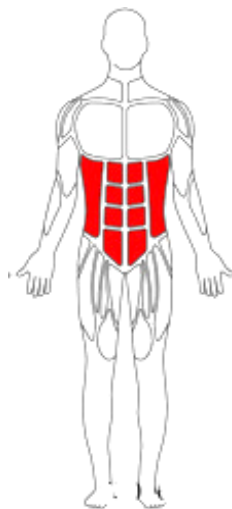
6. Crunches auf dem Pezziball

Position: Rückenlage auf dem Pezziball

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



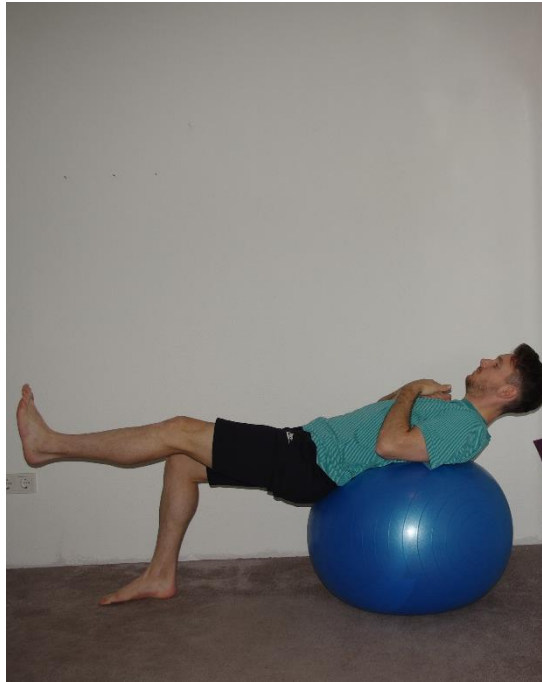
Trainierte Hauptmuskelgruppe:



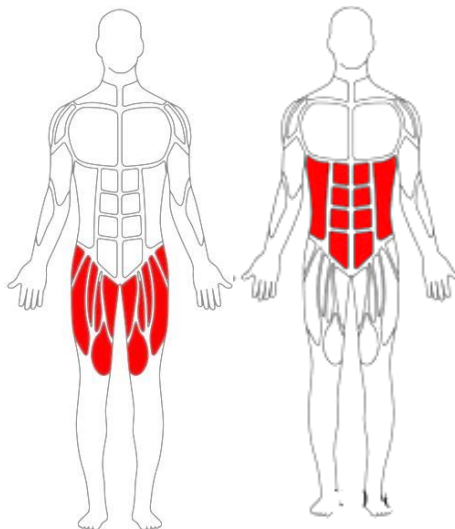
11. Kniestreckung aus Rückenlage

Position: Rückenlage auf dem Pezziball

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

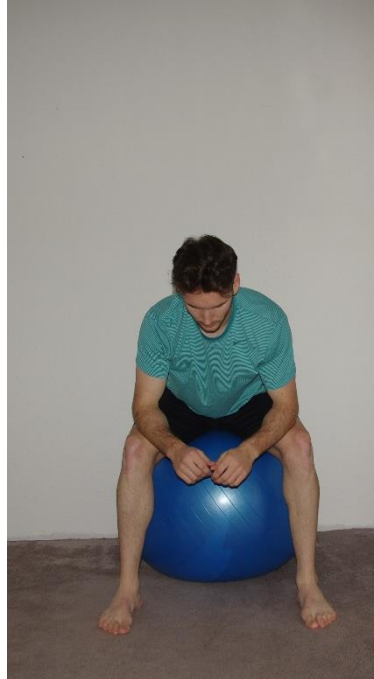


Trainierte Hauptmuskelgruppe:



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)

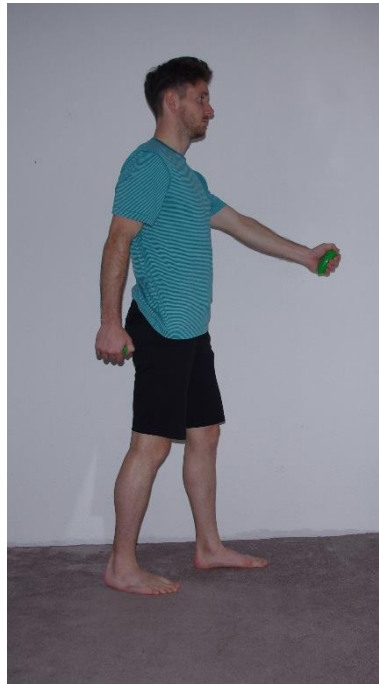
Wechseltakt (beide Brasils werden in unterschiedliche Richtung geschüttelt)

Übungen: 1 – 21 (Beispiereinheit: 1 – 11)

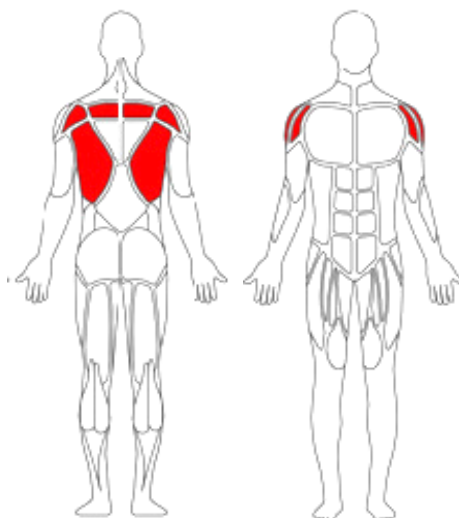
1. Armpendel

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:



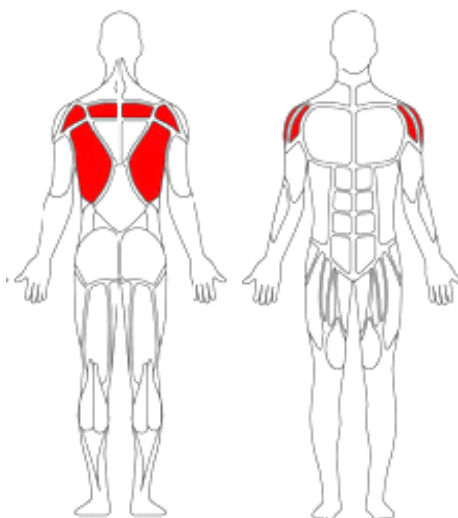
2. Mini-Moves

Position: Brasils mit gestrecktem Arm vor dem Körper halten

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



Trainierte Hauptmuskelgruppe:



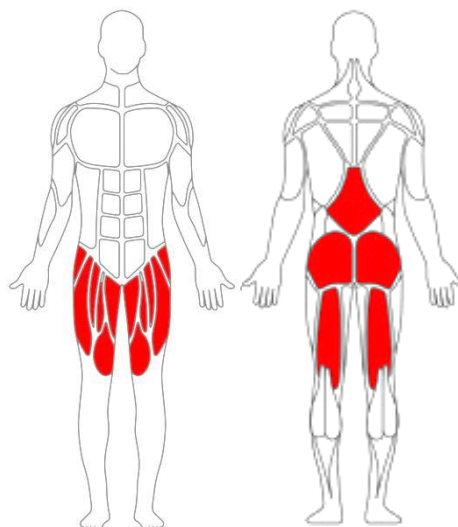
3. Sumo

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

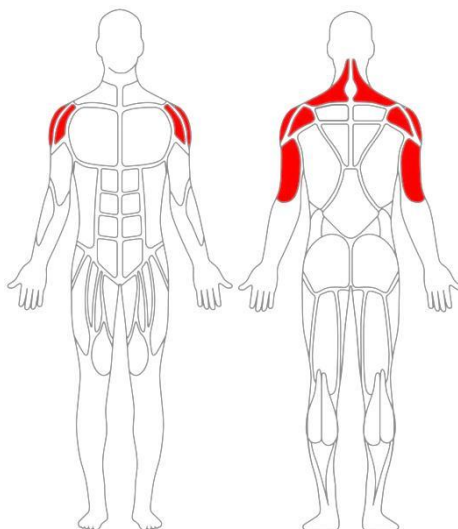
1. Theraband auseinanderziehen

Position: Das Theraband wird 90° vor dem Oberkörper gehalten

Durchführung: Das Theraband wird seitlich auseinandergezogen;
Bewegungsrichtung nach dorsal



Trainierte Hauptmuskelgruppe:



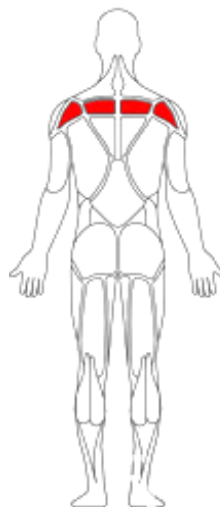
2. Außenrotation der Schultern

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



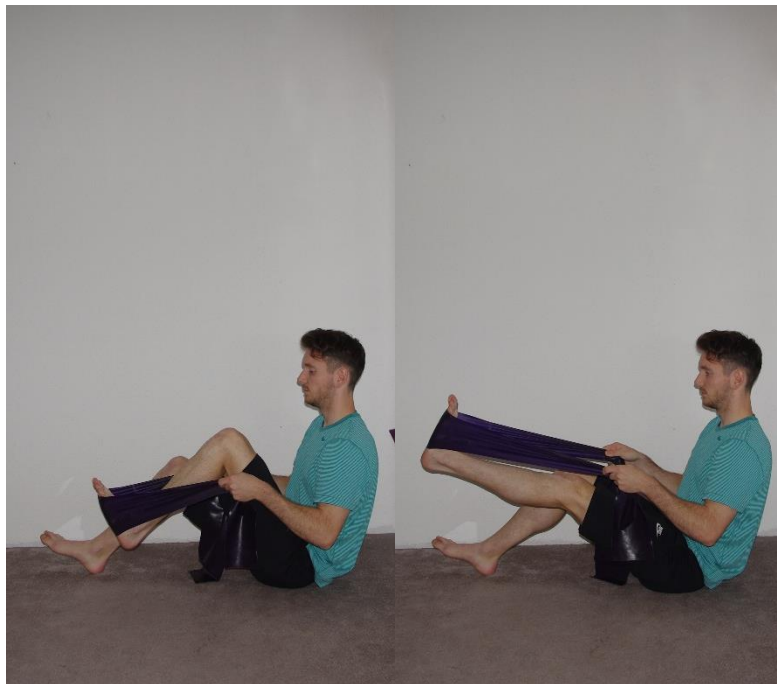
Trainierte Hauptmuskelgruppe:



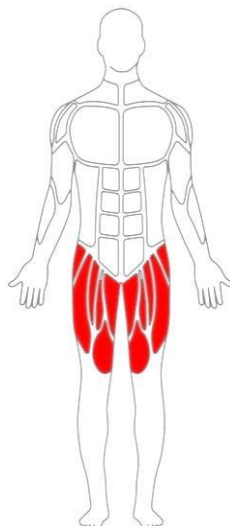
3. Kniestreckung

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:



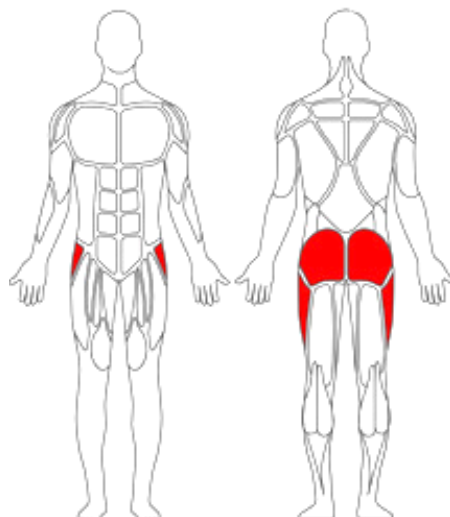
6. Beinabduktion

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:



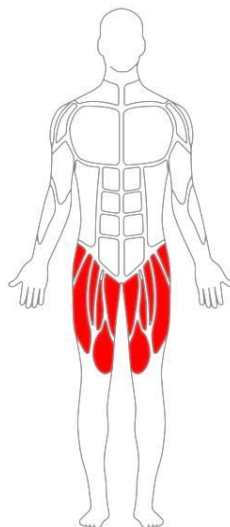
13. Hüftflexion

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
 - Serpentinaen = Schlangelinien
 - 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