



Trainingskonzeption für Rumpfkraftigung

Max Mustermann

gültig vom 29.04.2018 bis 28.07.2018

KLEINER Auszug aus einem Trainingsplan für Rumpfkraftigung

ALLGEMEINE INFOS:

Die Trainingskonzeption ist für 4 Wochen aufgesetzt, wobei in den Wochen 1-3 eine Belastungssteigerung vorgegeben wird. Woche 4 ist eine aktive Erholungswoche mit reduzierten Umfängen.

Das Training sollte 3 x wöchentlich durchgeführt werden. Idealerweise sollte immer ein Ruhetag zwischen den Einheiten liegen (bspw. Mo./Mi./Fr.), um der Regeneration den notwendigen Stellenwert einzuräumen. Ebenfalls ist auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Energieaufnahme gemäß Tagesenergiebedarfsberechnung zu achten !!!

Allgemeines Mobilisieren (5 Übungen exemplarisch)

Seitliche Nackendehnung



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Arme hängen locker seitlich neben dem Körper. Kopf langsam und vorsichtig zur Seite neigen, Ohr zieht zur Schulter. Übung zu beiden Seiten einige Male wiederholen.



Datum	Mo.	Mi.	Fr.						
Wiederholungen	15	15	15						
Dauer									
Pause	keine	keine	keine						

Schulterdrehung (Schulteröffnung)



Vierfüßlerstand, Handgelenke unter Schultergelenken, Knie unter Hüftgelenken platzieren, Rücken lang, Kopf und HWS in Verlängerung restlicher WS. Einatmen rechte Hand vom Boden lösen, rechten Arm über Seite nach oben führen, Blick folgt der Hand. Ausatmen, Arm über Seite unter dem Körper herführen, Hand führt über den Boden unter Arm- Beinfenster linke Seite, bis ganzer Arm auf dem Boden aufliegt, Handinnenfläche zeigt nach oben. Rechte Wange, Schläfe und Stirn auf dem Boden ablegen, Blick zeigt nach links, Kinn etwas zur Brust ziehen. Linken Arm lang nach vorne ausstrecken. Position 3-5 Atemzüge halten, linke Hand zurück neben Kopf führen, einatmen mit Druck auf linker Hand wieder aufrichten, rechten Arm unter dem Körper über die Seite nach oben zurück führen, Blick folgt der Hand. Ausatmen Hand unter Schulter absetzen, Wiederholung mit der anderen Seite.



Datum	Mo.	Mi.	Fr.						
Wiederholungen	15	15	15						
Dauer									
Pause	keine	keine	keine						

Mobilisation BWS auf Ballkissen



RL, Ballkissen liegt unter dem Kopf/den Schulterblättern. Füße aufstellen, Knie anwinkeln, Arme nach oben Richtung Decke ausstrecken, Handinnenflächen zeigen zueinander. Im Wechsel Arme nach oben zur Decke ziehen, so dass das Schulterblatt sich vom Kissen löst. Kopf in die Gegenrichtung drehen.



Datum	Mo.	Mi.	Fr.						
Wiederholungen	15	15	15						
Dauer									
Pause	keine	keine	keine						

Katze, Kuh



Vierfüßlerstand, Handgelenke unter Schultergelenken, Knie unter Hüftgelenken platzieren, Rücken lang, Kopf und HWS in Verlängerung restlicher WS. Einatmen langer Rücken, Blick geht nach vorne, leichtes Hohlkreuz in LWS (Kuh). Ausatmen runder Rücken, Kopf zwischen Arme nehmen, Bauchnabel zieht zur WS (Katze). Bewegung ein paar Mal wiederholen.



Datum	Mo.	Mi.	Fr.						
Wiederholungen	15	15	15						
Dauer									
Pause	keine	keine	keine						

Mobilisationskomplex



In die Liegestützposition gehen. Einen Fuß außen neben die gleichseitige Hand stellen und Hüften weit nach vorne unten schieben, bis ein deutliches Dehngefühl in den Hüften zu spüren ist. Ohne die Hüftposition zu verändern die Hand neben dem vorderen Fuß vom Boden lösen und dann mit dem Arm zur Seite des vorderen Beines aufdrehen. Dabei nach oben schauen. Hand wieder zurück in die Ausgangsposition bringen. Nun beide Beine so gut wie möglich strecken (Gesäß richtet sich dabei auf) und vordere Fußspitze anheben. Jede Position etwa 1 Sek. lang halten. Erst alle Wiederholungen auf einer Seite durchführen, bevor die Seite gewechselt wird.



Datum	Mo.	Mi.	Fr.						
Wiederholungen	15	15	15						
Sätze									
Gewicht									
Pause	keine	keine	keine						

WarmUp Cardio (Herz-Kreislauf-System)

Trainingspulse

	Puls (Schläge / min)						Laktat (mol / l)
	Fahrrad			Laufen			
Recom	96	-	128	96	-	132	
Extensiv	129	-	139	133	-	142	
Intensiv	140	-	150	143	-	155	
Wettkampf	151	-	160	156	-	164	
Anaerob	162	-	173	165	-	178	
Maximalpuls	184						

Crosstrainer



Datum	Mo.	Mi.	Fr.						
Dauer	10 min.	10 min.	10 min.						
Belastung	extensiv	extensiv	extensiv						
Pulszone	133 - 142	133 - 142	133 - 142						
Pause									

Hauptteil - Rumpfkraftigung (3 Übungen exemplarisch)

Unterarmstütz (Planke)



Unterarmstütz in BL. Ellbogen unter den Schultern, Blick zum Boden gerichtet. Füße zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden. Bei der Durchführung wird der Bauch angespannt und das Becken angehoben, bis sich der Körper von Kopf bis Fuß auf einer Linie befindet. Die Position wird statisch für mehrere Sekunden gehalten, ohne dass das Becken absinkt. Dann die Ausführung wiederholen.



Woche	1. Woche	2. Woche	3. Woche						
Dauer	20 sec.	25 sec.	30 sec.						
Wiederholungen									
Sätze	3	3	3						
Pause	60 sec.	60 sec.	60 sec.						

Beinheben im umgekehrten Stütz



Miniband knapp oberhalb Sprunggelenke platzieren, in RL kommen, Ellbogen und Unterarme ablegen, Ellbogen unter Schultergelenken, Hände zeigen zum Gesäß, zu leichten Fäusten ballen. Rumpf und Gesäß fest anspannen, Becken anheben bis Körper in einer Linie. Im Wechsel Fersen vom Boden lösen und gestrecktes Bein anheben. Becken immer auf einer Höhe lassen.



Datum	1. Woche	2. Woche	3. Woche						
Wiederholungen	20 sec.	25 sec.	30 sec.						
Sätze	3	3	3						
Gewicht									
Pause	60 sec.	60 sec.	60 sec.						

Unterarmseitstütz (Seitplanke), Beine angewinkelt



Unterarmseitstütz in SL, angewinkelte Knie sind aufgesetzt. Bei der Durchführung wird die Hüfte nach oben gehoben, so dass der Körper von Kopf bis Knie auf einer Linie ist, und wieder abgesenkt. Hüfte beim Absenken nicht absetzen und die Durchführung wiederholen.



Woche	1. Woche	2. Woche	3. Woche						
Dauer	20 sec.	25 sec.	30 sec.						
Wiederholungen									
Sätze	3	3	3						
Pause	60 sec.	60 sec.	60 sec.						

Cool Down

Faszientraining: Mit der Faszienrolle (BlackRoll) 3 mal pro Woche die beanspruchten Muskeln langsam ausrollen. Jeden Muskel 2 mal pro Trainingssitzung. ACHTUNG: In den ersten Trainingseinheiten kann dies schmerzhaft sein. Mit jeder Durchführung mehr, wird das Schmerzgefühl geringer und der Wohlfühlfaktor größer.

Flüssigkeitsbedarf & Grundumsatz lt. Vorgabe

Cool Down - Alternative (Elemente aus Yoga)

Sonnengruß A (Variante 1)



Hüftbreiter aufrechter Stand, Arme hängen locker neben dem Körper, einatmen Arme über die Seite nach oben, ausatmen Arme über die Seiten nach unten, bis Hände am Boden rechts und links neben Füßen, Oberkörper und Kopf locker nach vorne hängen lassen. Einatmen Hände bleiben am Boden, Blick geht nach vorne, langer Rücken. Ausatmen in Vierfüßlerstand kommen, runder Rücken, Kopf zwischen die Arme ziehen (Katzenbuckel). Einatmen langer Rücken, Blick geht nach vorn. Ausatmen 90° im Knie- und Hüftgelenk halten, Hände wandern nach vorne bis Arme gestreckt, Stirn ohne Druck auf dem Boden ablegen (kleiner herabschauender Hund), 3-5 Atemzüge halten. Einatmen Hände wandern ein kleines Stück zurück zum Körper, Füße aufstellen, kleine Schritte nach vorne bis Hände zwischen Füßen, langer Rücken, Blick nach vorn, ausatmen Oberkörper locker hängen lassen. Einatmen Arme über die Seite nach oben nehmen, über Kopf strecken. Ausatmen Arme über die Seite neben Körper zurück.



Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Schmetterling



Sitz, Oberkörper aufrecht, beide Beine anwinkeln, Knie fallen nach außen, Fußsohlen gegeneinander legen. Hände fassen Füße, einatmen WS aufrichten, ausatmen Oberkörper so weit wie möglich absenken, Nase zieht zu Füßen. Position 3-5 Atemzüge halten, einatmen Oberkörper wieder aufrichten, Arme neben Körper zurück nehmen.



Datum									
Wiederholungen									
Dauer									
Pause									

Kobra auf Ballkissen



BL, Ballkissen liegt unter dem Bauch/der Hüfte, Hände auf Schulterhöhe auf dem Boden aufsetzen, Ellbogen zeigt nach hinten, Unterarm liegt nicht an. Kopf und HWS in Verlängerung der WS, Stirn auf dem Boden ablegen. Kopf und Oberkörper so weit wie möglich anheben,



Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Sphinx



BL, Beine lang ausstrecken und in Boden drücken, Stirn ablegen. Auf Unterarme stützen, Ellbogen sind unterhalb der Schultergelenke, Unterarme parallel zueinander, Hände und Finger zeigen gerade vom Körper weg. Einatmen Oberkörper so weit wie möglich anheben, Unterarme bleiben dabei auf dem Boden, Blick geht nach vorne. Ausatmen wieder ablegen, Bewegung ein paar Mal wiederholen.



Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Bei Fragen oder Feedbacks zögern Sie bitte nicht mich unter der angeführten Telefonnummer oder per e-Mail zu kontaktieren. Ich werde Ihnen zeitnah antworten.

VIEL SPASS BEIM TRAINING wünscht Ihnen

Christian SULZER

Diplomierter Fitness- Gesundheits- u. Personal Trainer

Diplomierter Wirbelsäulentrainer

Diplomierter Seniorentainer