



AKADEMIE

für Sport und Gesundheit

Allgemeine Angaben

Beschreibung Kraftaufbau-Training (Frauen) (97567)
Datum 19.01.2018
Zeitraum 01.02.2018 – 01.04.2018
Trainer Julian Bergmann
Ziel Muskelaufbau
Notiz

Kunde

Name Max Mustermann
Kundennummer 01
Geburtstag 01.01.1980

Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05	29	30	31	1	2	3	4
06	5	6	7	8	9	10	11
07	12	13	14	15	16	17	18
08	19	20	21	22	23	24	25
09	26	27	28	1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	1

Notiz

.....

.....

.....

.....

.....

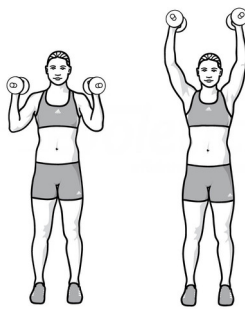
.....

.....

.....

.....

1 Schulterdrücken beidarmig

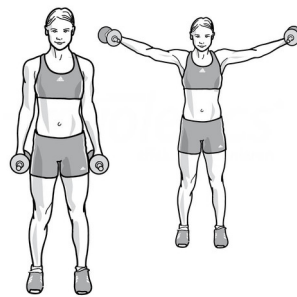


0029

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Notiz Ausgangsposition: Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Kurzhanteln neben den Schultern; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig strecken und wieder beugen, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

2 Seitheben beidarmig

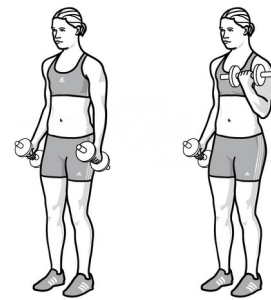


0053

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Notiz Ausgangsposition: Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

3 Bizeps curl beidarmig

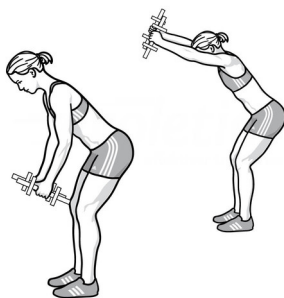


0230

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Notiz Ausgangsposition: Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Kurzhantel im Untergriff; Oberarm/e in der Position fixieren, Ellenbogen wechselseitig beugen und wieder strecken, Hanteln in Richtung Schulter/Brustkorb führen, Ausweich-/Schwungbewegungen des Oberkörpers vermeiden

4 Frontheben 45° beidarmig

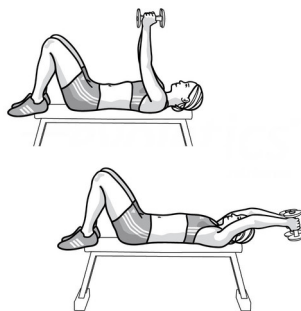


0073

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Notiz Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

5 Überzug beidarmig

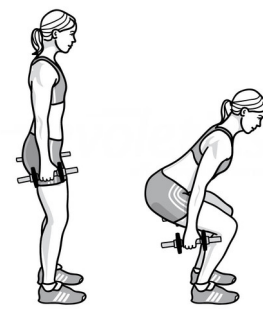


0086

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Notiz Beine gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe => Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arme gestreckt und Hände mindestens schulterbreit auseinander; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme über Kopf in Richtung Boden absenken und wieder anheben, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

6 Kniebeuge beidbeinig KH

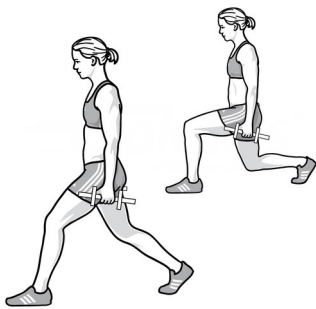


0137

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Notiz Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Hände halten jeweils eine Kurzhantel Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Hüft- und Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper etwas nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, dann zurück in die Ausgangsposition

7 Kniebeuge Schrittstellung KH

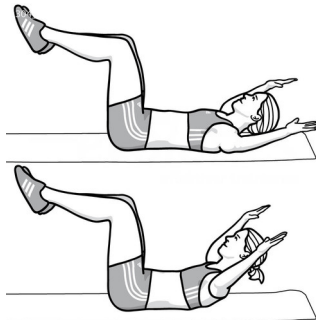


0156

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Notiz Beine im Ausfallschritt, Kniegelenke etwas gebeugt, hintere Ferse ohne Kontakt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt; Becken aufrichten, Rumpf/Rücken stabilisieren, gleichseitig beide Beine beugen und wieder strecken, die Belastung gleichmäßig auf beide Beine verteilen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

8 Crunch gerade Füße frei

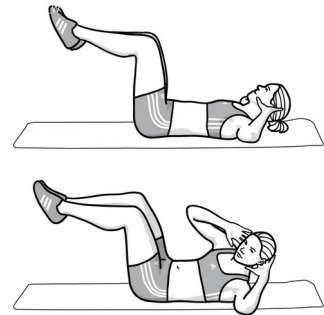


0304

Sätze

Notiz Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet; Vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

9 Crunch schräg Füße frei

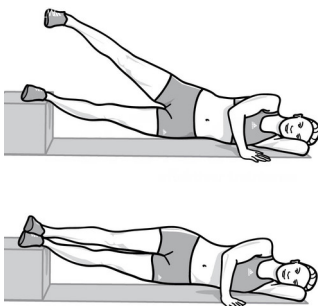


0327

Sätze

Notiz Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet; Vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen

10 Becken anheben Bein abduziere...

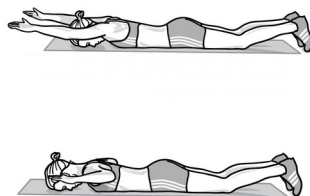


0376

Sätze

Notiz Seitlage, Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Becken angehoben, Lagerungsblock o.ä. unter den Füßen/Unterschenkeln, unterer Arm angewinkelt, wenn mgl. Hand unter dem Kopf, oberer Arm gebeugt, auf dem Boden abgestützt; Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Becken anheben und halten, oberes Bein anheben und wieder zurück, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

11 Rücken strecken mit Armbewegu...

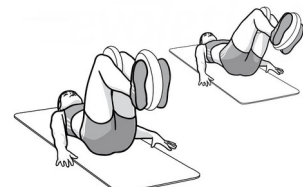


0288

Sätze

Notiz Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf; Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Oberkörper, Arme und Kopf anheben, entsprechend der Vorgabe die Arme gleichseitig gleichmäßig und kontrolliert strecken und beugen, Oberkörper und Kopf während der gesamten Übungsdauer in der Position halten

12 Rumpf Rotation Ball Rückenlage

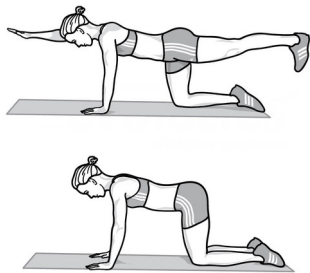


0344

Sätze

Notiz Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme gestreckt neben dem Rumpf, max. 90° abgespreizt, Arme nach außen rotiert (Handrücken zeigt zum Boden), Blick zur Decke gerichtet, plus kleiner Ball zwischen den Sprung- und Kniegelenken; Vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Beine wechselseitig nach links bzw. rechts führen, Arme und Schultern stabilisieren den Rumpf und bleiben auf der Unterlage, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegung vermeiden

13 Arm und Beinheben Bankstellung



0272

14 Individuelle Übung

9999

15 Individuelle Übung

9999

Sätze

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Sätze
 Level
 Gewicht kg

Notiz Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet; Physiolog. WS-Stellung einnehmen, Bauchmuskulatur anspannen, im Wechsel über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und strecken und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren

Notiz

Notiz