



ICH KANN RÜCKEN, WAS KANNST DU?

RÜCKENKURS

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Motivation und konkrete Zielformulierung	3
Kursinhalte und Maßnahmen	6
Testen Sie Ihre Kraftausdauer	7
Theoretischer Hintergrund	8
Schmerzen verstehen	8
„Richtig und falsch“ versus „Belastung = Belastbarkeit?“	9
Ich habe Rückenschmerz – was nun?	10
Wie viel wissen Sie über Schmerz?	12
Stressreaktion und Sport	13
Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System	14
Kraftausdauer trainieren	16
Nachhaltig trainieren	17
Schritt für Schritt	17
Der Turnsaal in der Wohnung	19
Anhang	22
Stabilisation der Rumpfmuskulatur	24
Training der Schulter-Nacken-Muskulatur	25
Übungen Outdoor	26
Regeneration	27
Übungen am Arbeitsplatz	28
Regeneration mit der Faszien-Rolle	29

Motivation und konkrete Zielformulierung

Ein einfacher Merksatz: „Aus Motiven entsteht Motivation.“ Deswegen möchte ich Sie bitten, Ihre Motive und Motivation für gesundes (sportliches) Verhalten zu identifizieren und im Anschluss Ziele zu formulieren. Vielleicht ist Ihnen einiges schon bekannt. An anderer Stelle werden Ihnen neue Dinge einfallen. Einmal aufgeschrieben werden die eigenen Beweggründe greifbarer. Dabei gilt: Umso klarer die Motive und Motivation und konkreter die Ziele, desto besser das Ergebnis.

Um Ihnen einige Beispiele für Motive zur gesundheitlichen Verhaltensänderung aus der Gesundheitspsychologie zu bieten, sind hier einige Motivatoren aufgelistet. Vielleicht erkennen Sie sich wieder. Umso mehr Motive Sie für sich ausmachen, desto größer die Aussicht auf Erfolg.

- (1) Vorbildfunktion (Modellverhalten). Haben Sie ein Vorbild, z.B. Eltern, Freunde oder Personen aus dem öffentlichen Leben, deren Verhalten Sie motiviert? Was motiviert Sie an deren Verhalten?

- (2) Selbstkonzept (Wunschvorstellung). Wie möchten Sie sich selber gerne sehen, was möchte Sie in Ihrem eigenen Selbstbild gerne können?

- (3) Selbstwirksamkeit. Wie schätzen Sie ihre eigene Fähigkeit ein (sind Sie überzeugt), Ihr Vorhaben umzusetzen? Je höher die Überzeugung eigener Fähigkeiten ist, desto höher ist die Motivation das Verhalten zu ändern.

- (4) Aktuelle gesundheitliche Situation. Wie zufrieden sind Sie gerade mit Ihrer Gesundheit und wie verletzlich schätzen Sie sich selbst ein? Halten Sie sich für grundsätzlich verletzungsanfällig und schätzten aktuelle Symptome als Bedrohung ein, dann ist ein gesundheitsbewusstes Verhalten wahrscheinlicher.

(5) Kosten-Nutzen-Abwägung (Konsequenzerwartung). Sind Sie überzeugt, dass bei einem regelmäßigen Verhalten mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit zielorientierte Konsequenzen eintreten? Desto überzeugter Sie von der Wirksamkeit der geplanten Verhaltensänderung sind, desto eher sind Sie bereit, den „Mehraufwand“ zu betreiben.

(6) (Soziale Norm). Wurden Sie von Angehörigen ermahnt und zu einer Verhaltensänderung aufgefordert. Der Erwartungsdruck von Freunden, Familie und Partner beeinflusst Ihr Verhalten zusätzlich.

Ihre eigenen Motive und Ihre Motivation sind jetzt klarer geworden. Als nächstes gilt es, klare Ziele zu formulieren. Verwenden Sie dabei am besten die SMART-Formel:

- **Spezifisch:** Ziele müssen eindeutig und so präzise wie möglich formuliert sein.
- **Messbar:** Ziele müssen messbar sein.
- **Akzeptiert:** Ziele müssen von den Empfängern akzeptiert sein (auch: angemessen, attraktiv, ausführbar oder anspruchsvoll).
- **Realistisch:** Ziele müssen möglich sein.
- **Terminiert:** Ziele müssen eine klare Terminvorgabe haben, bis wann sie erreicht sein sollen.

Zielformulierungen wie z. B. „Ich will abnehmen | regelmäßig Sport machen | Muskeln kräftigen“ sind zu unspezifisch und haben wenig Aussicht auf Erfolg.

Eine bessere Zielformulierung wäre z. B. „Ich möchte jeden Dienstag für 45 Minuten Rückengymnastik machen“.

Ihre Ziele:

- 1.
- 2.
- 3.

Meine Ziele:

Ich möchte, dass Sie am Ende des Kurses folgende Fragen beantworten können:

- **Hintergrundwissen vermitteln:** Wie interpretiere ich Rückenschmerz und wie verhalte ich mich am besten?
- **Wahrnehmung schulen:** Wie belastbar bin ich? Wo liegen Stärken und Schwächen der Wahrnehmung, wo über- oder unterschätze ich meine Koordination und Kraft?
- **Effektwissen vermitteln:** Was haben ausgewählte Maßnahmen für eine Wirkung?
- **Stress abbauen:** Wie kann ich durch Sport und Bewegung Stress reduzieren?
- **Handlungswissen vermitteln:** Welches Training ist für mich geeignet?
- **Empowerment:** Wie geht es für mich weiter?

Kursinhalte und Maßnahmen

Geplante Maßnahmen:

Ihre Ziele sind formuliert. Damit Sie Ihre Ziele erreichen, sollten Sie sich schon jetzt Gedanken machen, wie Sie das Training nach dem Kursende fortsetzen. Deswegen sollten Sie auf folgende Fragen im Verlauf des Kurses eine Antwort finden:

Wie oft in der Woche kann ich Zeit für Bewegung einplanen und wann? Was ist realistisch?

Welcher Sport ist am besten für mich und meine Ziele geeignet?

Welcher Sport macht mir am meisten Spaß?

Wie kann ich mich am besten entspannen? Plane ich mir dafür Zeit ein?

Maßnahmen für nachhaltigen Erfolg:

- Erstellen Sie eine Übersicht über sinnvolle Trainingsgeräte für das Training zu Hause
- Informieren Sie sich über unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten in Ihrer Umgebung
- Informieren Sie sich über eine Ergonomieberatung für den Arbeitsplatz
- Setzen Sie Kursinhalte zuhause um und fragen bei Unklarheiten

Testen Sie Ihre Kraftausdauer

Heute testen wir Ihre Kraftausdauer für die stabilisierende Rumpfmuskulatur. Dabei durchlaufen Sie einen Parkour mit unterschiedlichen Tests. Gefordert ist in erster Linie Ihre Kraftausdauer für die Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Bewertung der einzelnen Tests nehmen Sie selber vor. Worauf Sie bei den einzelnen Test achten müssen, steht in der Testdurchführung genau beschrieben. Für die Vergleichbarkeit der Werte, z. B. vor und nach einer mehrwöchigen Trainingsphase, ist ein exakte Durchführung sehr wichtig.

Am Ende werden Ihnen Stärken und Schwächen sowie mögliche Dysbalancen zwischen einzelnen Muskelgruppen bewusst und Sie können Ihr Training danach gestalten. Die Ergebnisse dienen der Trainingsplanung und der Erfolgskontrolle.

Sollte Ihnen ein Test zu schwierig erscheinen, oder haben Sie andere gesundheitliche Schwierigkeiten, dann lassen Sie den Test aus und sagen dem Kursleiter Bescheid.

Test: Ausdauer und Kraft	Messung 1 Datum	Messung 2 Datum
Rücken Ausdauer	sec.	sec.
Bauch Ausdauer	sec.	sec.
Streckung Rücken	Wiederholungen	Wiederholungen
Beugen Bauch	Wiederholungen.	Wiederholungen.
Frontstütz	Sec.	Sec.
Seitstütz	Sec. rechts Sec. links	Sec. rechts Sec. links

Theoretischer Hintergrund

Was Sie schon immer wissen wollten

Im folgenden Kapitel erkläre ich die Themen des Kurses in der Theorie ausführlich. So haben Sie die Möglichkeit, theoretisches Hintergrundwissen, Ursache-Wirkung-Mechanismen oder bezüglich des Effektes der Maßnahmen noch einmal nachzulesen.

Schmerzen verstehen

Was ist der neueste Stand? (1)

Grundlegende Informationen über Schmerzen:

- Schmerz ist ein effektiver und wichtiger Teil im Leben.
- Schmerzen haben normalerweise immer einen Grund.
- Schmerzerfahrung ist wichtig, damit das Gehirn Schmerzen einschätzen kann.
- Schmerz kann vom Gehirn wahrgenommen werden, obwohl kein Problem besteht.
- Schmerzen beschützen und alarmieren bei Gefahr oft schon vor einer Verletzung.
- Wie viel Schmerz man spürt, ist nicht vom Schweregrad der Verletzung abhängig.
Das Gehirn entscheidet, was schmerzt und was nicht!
- Um Ursachen für Schmerzen herauszufinden, muss man wissen, warum das Gehirn etwas als bedrohlich einschätzt.
- Schmerzen können so wirkungsvoll sein, dass man an nichts anderes mehr denken, nichts anderes mehr fühlen und sich nicht mehr konzentrieren kann.
- Gefühle und Gedanken können genauso schmerhaft sein wie Verletzungen.
- Durch positive Gedanken und Gefühle können Schmerzen unterdrückt werden.
- Schmerz wird von jedem anders wahrgenommen und verarbeitet.
- Aufklärung hilft, um mit Schmerzen umzugehen. Denn Aufklärung gibt die Kontrolle zurück, reduziert Ängste und hilft, den Schmerz als weniger bedrohlich wahrzunehmen. Dadurch lässt sich auch der Schmerzmittelbedarf reduzieren.

(1) David Butler, Lorimer G. Moseley und Martina Egan-Moog (2009). *Schmerzen verstehen*. Heidelberg: Springer.

„Richtig und falsch“ versus „Belastung = Belastbarkeit?“

Wie lassen sich Verletzungen vermeiden?

Lange Zeit war es verbreitet, Bewegungen und Haltungen als richtig oder falsch zu bezeichnen. Das Prinzip ist überholt. Es gibt also nicht nur eine Form, richtig zu heben oder richtig zu sitzen. Entscheidender ist, dass Sie die Bewegung beherrschen und gut durchführen können. Dabei sollte Ihre Belastbarkeit der Belastung entsprechen.

Wann entstehen Verletzungen?

Verletzungen entstehen zum größten Teil dann, wenn diese Regel nicht beachtet wird, und Sie sich übernehmen. Anders formuliert: bei einem Missverhältnis zwischen Belastung und tatsächlicher Belastbarkeit. Typische Situationen: zu viel, zu lange, zu schnell (Überlastung); ungünstige Rahmenbedingungen und Einflussfaktoren (Missgebrauch | Fehlbelastung); wissentlicher Fehlgebrauch.

Wovon hängt meine eigene Belastbarkeit ab?

Die tatsächliche Belastbarkeit setzt sich zusammen aus: Koordination, Ausdauer, Kraft, Konzentration, Flexibilität und Gesundheitszustand. Diese einzelnen Punkte müssen Sie selbst einschätzen können. Das setzt ein gewisses Maß an Körpergefühl, Wahrnehmung und Achtsamkeit voraus.

Wie hilft uns dieses Wissen im Alltag?

Für Ihr Training bedeutet das: Sie müssen nicht nur Ihre Kraft trainieren, Ihre Beweglichkeit und Ausdauer, sondern Sie müssen auch Ihre Körperwahrnehmung verbessern und lernen, Ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Darüber hinaus ist es wichtig, bevorstehende Belastungen zu kennen. Überlegen Sie also, was kurz- und auch langfristig bevorsteht, und bereiten Sie sich körperlich und auch mental darauf vor.

Aufgabe:

1. Überlegen Sie sich eine bevorstehende Situation, die Ihre bisherige Belastbarkeit in dem ein oder anderen Bereich herausfordert.
2. Überlegen Sie, wie Sie sich darauf vorbereiten können?

Ich habe Rückenschmerz – was nun?

Der beste Weg mit Rückenschmerz umzugehen – Get back active (2)

Rückenschmerzen alarmieren und lassen das schlimmste befürchten. Aber wie verhalten Sie sich am besten, wenn Sie Rückenschmerzen haben?

Hintergrund:

- Rückenschmerzen sind sehr gewöhnlich und können große Schmerzen verursachen, sie hinterlassen aber selten ernsthaften Schaden.
- Häufig kann der Arzt nicht genau sagen, woher der Schmerz kommt. Es soll Sie nicht frustrieren, dass sie die Ursache nicht exakt kennen. Sehen Sie lieber die gute Nachricht: Es ist kein ernsthafter Schaden zu finden. Soll heißen: Nur weil es schmerzt, heißt es nicht, dass Sie ernsthaft verletzt sind.
- Die Wirbelsäule ist umgeben von starken Bändern und Muskeln, die sie schützen.
- Ein Bandscheibenvorfall heilt zum größten Teil von selbst. Wenige Betroffene brauchen eine OP.
- Röntgen und MRT helfen nicht bei der Genesung. Sie können sogar falsch interpretiert werden und müssen mit den Schmerzen nichts zu tun haben.

Tipps für das richtige Verhalten bei Rückenschmerz:

- Was Sie mit Ihrem Rückenschmerz machen, ist wichtiger als die exakte Diagnose.
- Es gibt viele Möglichkeiten, Schmerz zu behandeln. Eine dauerhafte Schmerzlinderung hängt aber von Ihrem Verhalten ab.
- Bleiben Sie nicht länger als zwei Tage im Bett liegen. Je schneller Sie sich wieder bewegen, desto schneller werden Sie sich wieder besser fühlen.
- Angst und Stress verschlimmern Rückenschmerz. Versuchen Sie, Stress zu reduzieren und lassen Sie sich von Geschichten anderer keine Angst machen.
- Nehmen Sie ruhig Schmerzmittel. Sie helfen Ihnen, wieder in Bewegung zu kommen.
- Jeder Rückenschmerz ist anders und jeder Mensch reagiert anders auf Bewegung. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. Starten Sie mit Gehen, Schwimmen, Tanzen. Das stärkt die Muskeln.
- Erwarten Sie nicht, dass der Schmerz in ein paar Tagen verschwindet. Die Symptome eines starken Hexenschusses können durchaus zwischen ein und drei Monaten anhalten.
- Bleiben Sie in Bewegung, auch wenn Sie mal einen Rückschlag hinnehmen müssen.
- Versuchen Sie, schmerzauslösende Situationen zu identifizieren und versuchen Sie,

diese vorerst zu umgehen und langsam wieder zu trainieren.

- Steigern Sie die Aktivität nicht zu plötzlich, wenn der Schmerz verschwunden ist.
Denken Sie daran, was Ihnen geholfen hat, den Schmerz loszuwerden. Das sollte sie auch jetzt noch berücksichtigen.
- Bei folgenden Warnhinweisen, sollten Sie mit einem Arzt sprechen: Wenn Sie den Urin nicht halten können, wenn Sie Ihre Beine und Genitalien nicht mehr richtig spüren, wenn die Muskeln in Armen und Beinen plötzlich ausfallen.
- Hören Sie nicht auf, Dinge zu tun, sondern verändern Sie die Art und Weise:

Sitzen: Wenn Sitzen bei Ihnen Probleme auslöst, versuchen Sie die Zeit, in der Sie kontinuierlich sitzen, zu verkürzen und bewegen Sie sich zwischendurch. Fahren Sie beispielweise längere Strecken mit der Bahn statt mit dem Auto und bewegen Sie sich zwischenzeitlich – etwa zum Bordrestaurant und zurück.

Fahren: Prüfen Sie, ob Sie Ihren Sitz so einstellen können, dass Sie angenehmer sitzen.

Heben: Heben Sie Dinge bewusst und bereiten Sie sich körperlich und mental darauf vor. Fangen Sie mit kleinen Gegenständen an.

Tägliche Aktivitäten: Steigern Sie langsam Ihre körperlichen Aktivitäten.

Sport: Steigen Sie langsam wieder in den Sport ein. Wenn Sie den Schmerz gut unter Kontrolle haben oder er weitestgehend verschwunden ist, starten Sie mit langsamem Joggen, bevor Sie wieder mit dem Fußball beginnen.

Aufstehen: Nehmen Sie sich bei akutem Schmerz etwas mehr Zeit und starten Sie langsam in den Tag, um die morgendlichen steifen Glieder allmählich zu entspannen.

(2) Prof. Stanley Bigos, Prof. Martin Roland, Prof. Gordon Waddell, Prof. Jennifer Klaber, Prof. Kim Burton, Huddersfield. Prof. Chris Main (2002) The Back Book. Norwich: TSO.

Wie viel wissen Sie über Schmerz?

FRAGENKATALOG

Beurteilungsraster | Nomenklatur

Bitte ankreuzen

A = korrekt

B = nicht korrekt

C = unentschieden

Studien zeigen, dass Patienten besser mit Schmerzen umgehen können, je besser sie den Schmerz verstehen. Ein besseres Schmerzverständnis reduziert also nachweislich den Schmerz! Wie gut wissen Sie über Schmerz Bescheid? Bitte geben Sie an, ob die Aussagen korrekt oder nicht korrekt sind. Wenn Sie unentschieden sind, dann kreuzen Sie bitte die äußerste Spalte an.

		A	B	C
1	Wie viel Schmerz man spürt, hängt vom Schweregrad der Verletzung ab.			
2	Hintergrundwissen zur Schmerzentstehung kann das Schmerzempfinden reduzieren.			
3	Schmerz kann nur durch Verletzung entstehen.			
4	Stress hat einen verstärkenden Effekt auf Schmerzen.			
5	Nerven müssen mit dem betroffenen Körperteil verbunden sein, um Schmerz zu melden.			
6	Bei chronischen Schmerzen wird das zentrale Nervensystem sensibler.			
7	Der Körper sagt dem Gehirn, wenn er schmerzt.			
8	Das Gehirn kann über absteigende Bahnen die Weiterleitung verstärken.			
9	Das Gehirn entscheidet, wann man Schmerz spürt.			
10	Durch Gedanken können wir Schmerzen auslösen, obwohl keine körperliche Verletzung vorhanden ist.			
11	Chronische Schmerzen bedeuten, dass eine Verletzung nicht ausgeheilt ist.			
12	Mit einem Bandscheibenvorfall sollte man sich nicht mehr drehen oder bücken.			
13	Große Verletzungen verursachen große Schmerzen.			
14	Die Leistungsfähigkeit von Nerven kann sich verbessern, wenn Rezeptorenkanäle länger geöffnet bleiben.			
15	Eine prognostisch günstige Schmerzbewältigung setzt voraus, dass der Patient sich aktiv und optimistisch verhält.			
16	Wenn man verletzt ist, dann hat die Umwelt keinen Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung.			
17	Es ist möglich Schmerzen zu haben, ohne dass man etwas davon weiß.			
18	Wenn man verletzt ist, können chemische Substanzen Nerven sensibler machen.			
19	Bei chronischen Schmerzen können chemische Stoffe in Zusammenhang mit Stress Schmerzen aktivieren.			

Stressreaktion und Sport

Wie hilft Sport beim Stressabbau?

Viele Menschen fühlen sich gestresst und haben Probleme abzuschalten. Zeitweiliger Stress (Eustress) treibt den Menschen an und wirkt sich in vielen Situationen positiv aus. Er kann sogar beflügeln. Häufiger bzw. anhaltender Stress (Dystress) hingegen begünstigt die Entwicklung vieler sogenannter Zivilisationskrankheiten.

Hintergrund:

In einer Stresssituation werden Hormone ausgeschüttet, die den Körper kurzfristig in die Lage versetzen, einer vermeintlichen Gefahrensituation zu entfliehen. Diese Reaktion wird auch als Fight-or-flight-Reaktion bezeichnet. Folgt eine körperliche Reaktion auf diese besondere Situation (Stressor) werden freigesetzte Stoffe wieder abgebaut. Im Falle der psychischen Stressoren, wie z. B. der Stress am Arbeitsplatz, folgt in der Regel keine körperliche Reaktion, in der die freigesetzten Hormone und die freigesetzte Energie entladen werden könnten. Als eine der Folgen werden Sie in Fettdepots gespeichert. Langfristig begünstigt das die Entwicklung von Insulinresistenz, Fettspeicherung in den Organen, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörung.

Sport und Bewegung helfen beim Abbau der Stressreaktionen?

Sport und Bewegung können den durch Stress ausgelösten Reaktionen entgegenwirken. Die unter Stress ausgeschütteten Hormone (Cortisol, Adrenalin) werden wieder abgebaut, der Blutdruck sinkt und die freigesetzte Energie wird verstoffwechselt.

Zudem können stressige Phasen unterbrochen werden: So bekommt der Körper durch Yogaübungen beispielsweise und beim Autogenen Training eine aktive Pause und Verspannungen lösen sich.

Erste Ergebnisse einer Freiburger Studie zeigen, dass die Teilnahme an einem 12-wöchigen Sportprogramm die physiologische Stressreaktion verringert und sich positiv auf die Gesundheit sowie psychische und soziale Ressourcen auswirkt.

Eine weitere Studie zeigt, dass Sportler und Sportlerinnen in Experimenten auf Stress körperlich weniger stark reagieren als die sportlich Inaktiven.

Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System

Eine kurze Übersicht über Ziele | Methoden | Maßnahmen

Wirkung des Ausdauertrainings:

- Vergrößerung des Herzmuskels zum Sportlerherz
- Stärkung des Immunsystems gegen Infekte bei begrenzter Intensität
- Erhöhung des Herzschlagvolumens / Herzminutenvolumens
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme
- Senkung des Ruhepulses
- Verbesserte Kapillarisierung (mehr Blutgefäße)
- Stabilisierung des Blutdrucks
- Erhöhte Zahl der Mitochondrien (mehr Energiekraftwerke im Muskel)
- Erweiterung der Glykogenspeicher (mehr Nährstoffe im Muskel)
- Vermehrung der roten Blutkörperchen zum Sauerstofftransport
- Erweiterte Pufferkapazität bei Übersäuerung (mehr Toleranz bei Überlastung)
- Auch Ihr Rücken bedankt sich

Also Ausdauer trainieren macht Sinn, aber wie?

Training nach Puls sensibilisiert für Trainingsbelastung (Belastungskontrolle). Wenn Sie ihren Puls kontrollieren, können Sie Ihr Ausdauertraining optimal dosieren. Die Anzahl der Herzschläge pro Minute (Puls) ist ein Gradmesser für die Höhe der körperlichen Belastung. Ihre Herzfrequenz können Sie am besten mit einer Pulsuhr feststellen. Um die ermittelten Werte richtig einordnen zu können, können Sie einen sportmedizinischen Leistungstest machen, den IPN Test, den Laktat-Test oder die Spiroergometrie mit Laktatmessung. Alternativ können Sie auch selbst Ihren individuellen Maximalpuls testen.

Wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben, sollten Sie sicherheitshalber einen Arzt aufsuchen, damit er gegebenenfalls ein Belastungs-EKG durchführen kann.

Den eigenen Maximalpuls ermitteln:

Die Anwendung der Regel "Maximalpuls = 220 minus Lebensalter" ist zu ungenau und daher nicht zu empfehlen. Ihren Maximalpuls erreichen Sie bei höchster körperlicher Anstrengung. Wenn Sie den Maximalpuls auf diesem Wege ermitteln wollen, müssen Sie ausgeruht und völlig gesund sein. Ein Arzt muss Ihnen das bescheinigen.

Optimaler Trainingspuls: Wie dosiere ich meine Belastung richtig?

Wenn Sie beispielsweise einen Maximalpuls von 180 haben und wissen wollen, mit welchem

Puls Sie am besten einen normalen, lockeren Dauerlauf (65 bis 80% der maximalen Herzfrequenz) bestreiten können, dann rechnen Sie: $180 \times 0,65 = 117$ für die Puls-Untergrenze und $180 \times 0,8 = 144$ für die Puls-Obergrenze.

Training auf dem Ergometer, Nordic-Walking, Kurse...

Die Höhe Ihrer optimalen Pulsfrequenz im Training ist individuell sehr unterschiedlich und abhängig von Ihrer Zielsetzung und Belastbarkeit. Wenn Sie beispielsweise Fett verbrennen und abnehmen möchten, sollten Sie in einem anderen Pulsbereich trainieren als wenn Sie Ihre Ausdauer trainieren möchten. Wir konzentrieren uns im Kurs auf die Form des Ausdauertrainings.

Dabei unterscheiden wir zwischen Regenerationstrainings, Grundlagenausdauer I (GAI), Grundlagenausdauer II (GAI) und Wettkampftraining. Der Hobbysportler trainiert am besten im Bereich GAI und GAI. Das heißt, er trainiert in einem Pulsbereich zwischen 65 und 80 Prozent seiner maximalen Herzfrequenz.

Wenn Ihnen das zu kompliziert ist, können Sie einfach darauf achten, ob Sie noch mit Ihrem Trainingspartner reden können und noch wichtiger, ob Sie den Anweisungen des Kursleiters folgen und diese umsetzen können.

Wobei trainiere ich meine Ausdauer?

Formen des Ausdauertrainings:

Sie haben verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl, Ihre Ausdauer zu trainieren: Sie können beispielsweise spazieren gehen (siehe auch „Schritt für Schritt“), Wandern, Joggen, Fahrrad fahren, Tanzen, Inlineskaten oder Kurse besuchen.

Kraftausdauer trainieren

Von der Theorie zur Praxis

Ausdauer | Kraftausdauer | Hypertrophie | Maximalkraft | Schnellkraft

Kraftausdauer wird als Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei statischen und dynamischen Krafteinsätzen (mit mehr als 30 % der Maximalkraft) bezeichnet.

Im Rückenkurs „Ich kann Rücken, was kannst du?“ trainieren wir alltagsnah in der Regel mit über 50 % der Maximalkraft. Das heißt, wir wollen den Rücken so trainieren, dass er auch über längere Zeit in der Lage ist, die Belastungen sowohl statisch als auch dynamisch zu bewältigen. Das entspricht in etwa der Belastung wie bei einem Tag Gartenarbeit.

Für das Training zu Hause heißt das konkret:

Wählen Sie das Gewicht oder die Ausgangsstellung so, dass Sie die Übung erst einmal mit einem Satz und 25 Wiederholungen bzw. statisch über ein bis zwei Minuten gut durchführen können. Nach der Belastung sollten Sie das Bedürfnis haben, eine Pause zu machen.

Wenn Sie sich an die Belastung nach etwa 4-6 Wochen gewöhnt haben, können Sie die Übung neu dosieren. Dann ist ein Training mit zwei Sätzen und 15 Wiederholungen sinnvoll. Den Widerstand müssen Sie natürlich erschweren, so dass Sie nach den 15 Wiederholungen irgendwann kaum noch eine schaffen. Für die statischen Varianten nehmen Sie jetzt eine schwierigere Ausgangsstellung und eine kürzere Belastung von 30 bis 60 Sekunden.

Folgende Leitsätze sollten Sie beachten:

- Weniger ist mehr.
- Regelmäßig kurz, statt selten zuviel!
- Qualität vor Quantität.
- Use it or lose it – Trainiere es oder verliere es.
- Training bedeutet, auch mal die eigene „Komfortzone“ zu verlassen oder
- What did not challenge you, did not change you
- ... genug der Phrasen

Nachhaltig trainieren

Welche Möglichkeiten gibt es?

Immer in Bewegung bleiben. Jeder hat eigene Interessen, Möglichkeiten und Vorlieben, Sport zu treiben. Im folgenden Kapitel erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Möglichkeiten, mit denen Sie dauerhaft – auch nach Kursende – Gesundheitssport treiben können. Nur so sind Sie dauerhaft erfolgreich.

Schritt für Schritt

Täglich in Bewegung

Bewegung tut gut. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, Muskeln aktiviert und Gelenke bleiben beweglich. Gehen ist dabei wohl die natürlichste und alltäglichste Form der Bewegung und nimmt neben dem Fahrradfahren den größten Teil der täglichen Bewegung ein. Wie viel Sie täglich gehen? Das weiß kaum jemand. Sie können die Strecke mit einem Schrittzähler ermitteln.

Wie wende ich den Schrittzähler an?

Dafür tragen Sie einfach einen ausgeliehenen Schrittzähler und notieren die Daten am Ende des Tages. Im Kurs verwenden wir den ‚Fitty Nr. 1‘. Nachts (24:00 Uhr) stellt sich der Schrittzähler auf null zurück. Die Daten der vergangenen Tage finden Sie, wenn Sie im jeweiligen MODUS (Steps, Kalorien oder Zeit) die MEMO-Funktion auswählen. Mit dieser Funktion werden auch die gespeicherten Daten der vergangenen Tage angezeigt. Für Ihre Auswertung sind die Schritte/Tag und die Zeit/Tag wichtig.

Was bedeutet das Ergebnis für meinen Alltag?

Es gibt keine klare wissenschaftliche Empfehlung, wie viele Schritte Sie durchschnittlich pro Tag gehen sollten. Ein guter Richtwert sind etwa 10.000 Schritte pro Tag. Der Schrittzähler hilft Ihnen, besser einzuschätzen, wie viel Sie sich täglich bewegen. Eventuell motiviert er Sie sogar, sich mehr zu bewegen: Im Büro gehen Sie dann zu Ihrem Kollegen statt ihn anzurufen, Sie könnten auch Ihren Drucker am Platz zu Gunsten eines gemeinschaftlichen Druckers eintauschen. Oder Sie spazieren abends um den Block oder gehen zum Basketballkorb vor der Tür statt vor den Fernseher.

Dokumentation für eine Woche mit dem Schrittzähler

Tag 1 Wochentag _____ Anzahl der Schritte _____ Zeit _____

Tag 2 Wochentag _____ Anzahl der Schritte _____ Zeit _____

Tag 3 Wochentag _____ Anzahl der Schritte _____ Zeit _____

Tag 4 Wochentag _____ Anzahl der Schritte _____ Zeit _____

Tag 5 Wochentag _____ Anzahl der Schritte _____ Zeit _____

Tag 6 Wochentag _____ Anzahl der Schritte _____ Zeit _____

Tag 7 Wochentag _____ Anzahl der Schritte _____ Zeit _____

Durchschnitt _____ Anzahl der Schritte _____ Zeit _____

Der Turnsaal in der Wohnung

Was ist nötig, um zu Hause gut trainieren zu können?

Sie möchten nicht in ein Fitnessstudio gehen? Wenn Sie zu Hause etwas Platz haben und dem Sofa widerstehen können, dann sind die eigenen vier Wände eine günstige Alternative. Die hier ausgewählten Sportgeräte haben wir im Kurs benutzt. Mit den Geräten und den im Anhang bebilderten Übungen können Sie zu Hause Ihr Training variabel gestalten.



Gymnastikmatte: Kosten etwa 40 Euro



Gymnastikball 65 cm (ca. bis 170) oder 75 cm (ca. ab 170): Kosten etwa 20 Euro



Theraband rot mit 2,20 m Länge: Kosten etwa 10 Euro



Ball mit 22 cm Durchmesser: Kosten etwa 8 Euro



Yoga-Gurt bis 2 m: Kosten etwa 8 Euro



Slackline: Kosten etwa 60 Euro



Slings: Kosten etwa 65 Euro



Schrittzähler: Kosten etwa 20 Euro



Yogarolle: Kosten etwa 25 Euro



Kurzhanteln (Wasserflaschen eignen sich auch gut)



Gummiband: Kosten ca. 9 Euro

Fitnessstudio – Was gilt es zu beachten?

Für und wider

Einige von Ihnen werden sich dazu entschließen, in ein Fitnessstudio einzutreten. Damit Sie das für Sie passende Studio finden, sollten Sie die folgenden Punkte bei der Auswahl des Studios berücksichtigen.

Was spricht für den Besuch einer Fitnesseinrichtung?

- Im Winter können Sie drinnen besser trainieren.
- Zu Hause ist häufig kein Platz für ein Fahrradergometer und es steht bald im Keller.
- Trainer betreuen Sie und leiten Sie an.
- Sie können zwischen verschiedenen Kursen wählen. Meist gibt es auch eine Sauna, manchmal ein Schwimmbad.
- Sie können sich mit Freunden verabreden und gemeinsam motivieren.

Was ist bei der Wahl des Fitnessstudios zu beachten?

Das wichtigste Kriterium: Es sollte gut erreichbar sein – entweder von Ihrer Arbeitsstelle oder Ihrem Wohnort. Länger als 15 Minuten sollten Sie nicht brauchen. (Achten Sie auch auf Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel oder vorhandene Parkplätze.)

Machen Sie sich ein Bild vom Fitnessstudio: Handelt es sich eher um eine „Muckibude“, ein Gesundheitszentrum mit wahrscheinlich besserer medizinischer Betreuung, oder ein „Wohlfühltempel“ mit großer Saunalandschaft? Je nachdem variiert der Preis, je nach dem unterscheidet sich auch das Publikum, mit dem Sie trainieren. Sie sollten sich auch das Kursangebot anschauen: Gefallen Ihnen die Kurse? Passen Sie in Ihren Zeitplan?

Die meisten Studios beraten Sie ausführlich. Wenn Sie gesund und belastbar sind, können Sie meist kostenlos oder vergünstigt zur Probe trainieren.

Was gilt es beim Vertragsabschluss zu bedenken?

Anfänger sollten möglichst zunächst mit einer Zehnerkarte beginnen – sofern diese angeboten wird – oder mit einem Probemonat. Danach können Sie besser beurteilen, wie es Ihnen gefällt. Die meisten Verträge laufen über ein halbes oder ein ganzes Jahr und verlängern sich automatisch, wenn keine fristgerechte Kündigung erfolgt. Achten Sie auf zusätzliche Kosten: Verlangt das Studio eine Aufnahmegebühr? Kostet es extra, wenn ein Trainer Sie betreut und Ihnen einen Trainingsplan erstellt? Holen Sie mehrere Angebote ein!

Vertrag und Richtlinien:

Vor Vertragsende kann nur derjenige kündigen, der aufgrund eines Unfalls oder einer langen Krankheit nicht mehr trainieren kann. Das Studio darf dann ein Attest verlangen, doch müssen Sie keine genauen Angaben über die Art der Erkrankung machen (BGH, AZ: XII ZR 42/10). Darüber hinaus ist eine Kündigung oft auch während einer Schwangerschaft oder bei einem Umzug in eine andere Stadt möglich.

Unwirksam sind Klauseln, die pauschal eine Haftung für Trainingsunfälle ausschließen. Das Studio ist verpflichtet, die Geräte ausreichend zu warten.

Hinweise in der Hausordnung, dass im Studio keine eigenen Getränke erlaubt sind, können Sie ignorieren.

Fitnessstudios in der Nähe:

- Meridian spa
- Kieser
- Kaifu Lodge
- Fitness First

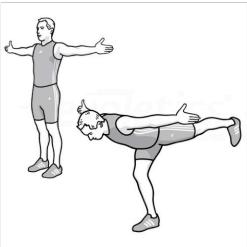
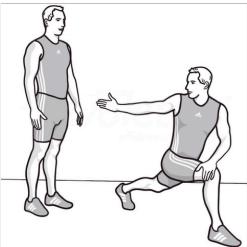
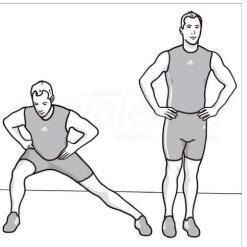
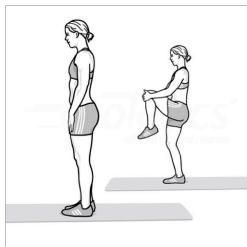
Anhang

Auf den folgenden Seiten finden Sie ausgewählte Übungen zu unterschiedlichen Themenbereichen. Bei den einzelnen Übungen wird Ihnen manch ein Übung besser gefallen als die andere. Markieren Sie die Übungen, die Ihnen besonders gut gefallen haben und ergänzen Sie wichtige Bemerkungen. Dann haben Sie auch nach dem Kurs einen individuellen Trainingsplan.

Beweglichkeit

Trainingsplan

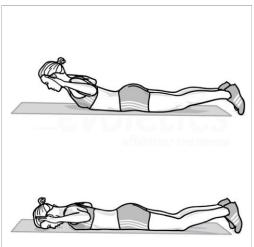
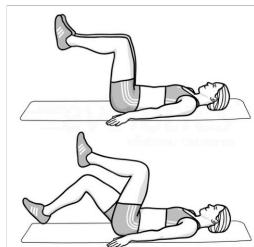
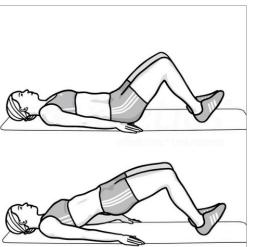
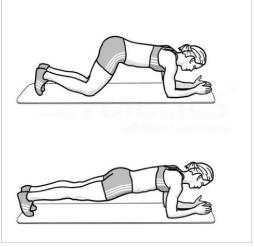
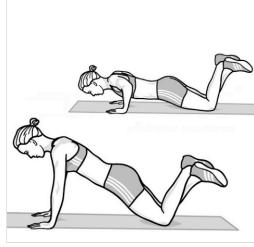
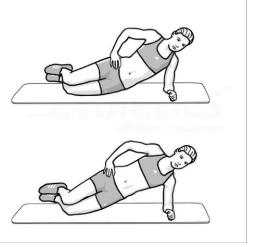
Trainer Jan Luepke-Narberhaus Kunde Prävention Kursteilnehmer,
Trainingsplan Beweglichkeit Datum 09.01.2012

1 Mobilisation BWS Stand	2 Standwage Arme seitlich	3 Kniebeuge beidbeinig Stab									
											
2573	3110	1218									
<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>5-10 Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	5-10 Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	5-10 Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u> Oder tiefer.									
4 Dehnung Gluteus max. + Addukt...	5 Ausfallschritt vorwärts Rotat...	6 Ausfallschritt seitlich Stand									
											
2582	3116	3286									
<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>									
7 Dehnung Hüftstretcher Einbeins...	8 Dehnung Iliopsoas,Hüftgelenk ...	9 Dehnung Oberschenkelrückseite...									
											
1210	1201	1209									
<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min Wdst. Watt</td><td>Pause sec Dauer sec Sätze</td><td>Gew. kg Level Anstieg</td></tr> </table>	Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gew. kg Level Anstieg									
<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>									

Stabilisation der Rumpfmuskulatur

Trainingsplan

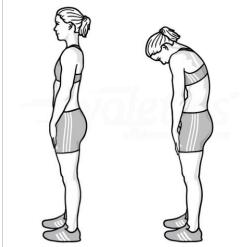
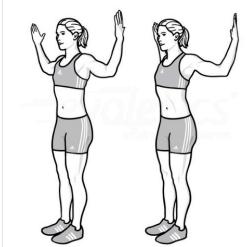
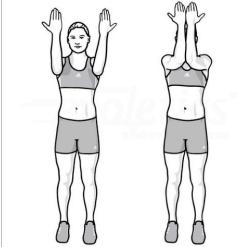
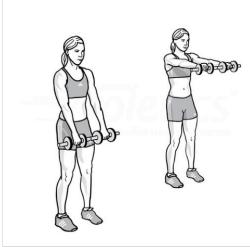
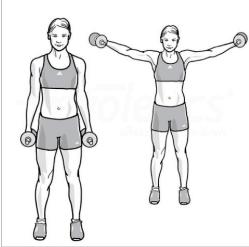
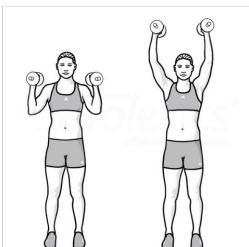
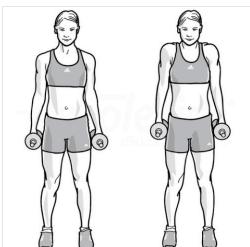
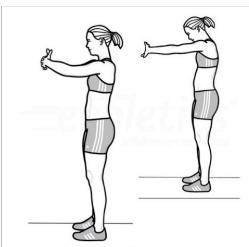
Trainer Jan Luepke-Narberhaus Kunde Rücken Muster LWS,
Trainingsplan Stabilisation basic 1 - starter Datum 14.06.2011

1 Hyperextension Bauchlage	2 Rumpf Stabilisation Bein abse...	3 Brücke beidbeinig Rückenlage																																																						
 <p>0287</p>	 <p>0354</p>	 <p>1156</p>																																																						
<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min</td><td>20</td> <td>Pause sec</td><td></td> <td>Gew. kg</td><td></td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td></td> <td>Level</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>Sätze</td><td>2</td> <td>Anstieg</td><td></td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	20	Pause sec		Gew. kg		Wdst. Watt		Dauer sec		Level				Sätze	2	Anstieg		<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min</td><td></td> <td>Pause sec</td><td></td> <td>Gew. kg</td><td></td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td></td> <td>Level</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>Sätze</td><td></td> <td>Anstieg</td><td></td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg		Wdst. Watt		Dauer sec		Level				Sätze		Anstieg		<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min</td><td></td> <td>Pause sec</td><td></td> <td>Gew. kg</td><td></td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td></td> <td>Level</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>Sätze</td><td></td> <td>Anstieg</td><td></td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg		Wdst. Watt		Dauer sec		Level				Sätze		Anstieg	
Wdh. RPM U/min	20	Pause sec		Gew. kg																																																				
Wdst. Watt		Dauer sec		Level																																																				
		Sätze	2	Anstieg																																																				
Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg																																																				
Wdst. Watt		Dauer sec		Level																																																				
		Sätze		Anstieg																																																				
Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg																																																				
Wdst. Watt		Dauer sec		Level																																																				
		Sätze		Anstieg																																																				
4 Fronstütz (kurzer Hebel) Bein...	5 Liegestütz kurzer Hebel	6 Seitstütz (kurzer Hebel)																																																						
 <p>0366</p>	 <p>0243</p>	 <p>0367</p>																																																						
<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min</td><td></td> <td>Pause sec</td><td></td> <td>Gew. kg</td><td></td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td></td> <td>Level</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>Sätze</td><td></td> <td>Anstieg</td><td></td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg		Wdst. Watt		Dauer sec		Level				Sätze		Anstieg		<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min</td><td></td> <td>Pause sec</td><td></td> <td>Gew. kg</td><td></td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td></td> <td>Level</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>Sätze</td><td></td> <td>Anstieg</td><td></td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg		Wdst. Watt		Dauer sec		Level				Sätze		Anstieg		<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min</td><td></td> <td>Pause sec</td><td></td> <td>Gew. kg</td><td></td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td></td> <td>Level</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>Sätze</td><td></td> <td>Anstieg</td><td></td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg		Wdst. Watt		Dauer sec		Level				Sätze		Anstieg	
Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg																																																				
Wdst. Watt		Dauer sec		Level																																																				
		Sätze		Anstieg																																																				
Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg																																																				
Wdst. Watt		Dauer sec		Level																																																				
		Sätze		Anstieg																																																				
Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg																																																				
Wdst. Watt		Dauer sec		Level																																																				
		Sätze		Anstieg																																																				
7 Arm- und Beinheben Bankstellung	8 Hinweis																																																							
 <p>5507</p>	<p>Die Übungen sind so ausgewählt, dass wenig Bewegung im Rücken stattfindet. Das kann bei instabilen Rückenschmerzen den Start ins Training erleichtern.</p>																																																							
<table border="1"> <tr> <td>Wdh. RPM U/min</td><td></td> <td>Pause sec</td><td></td> <td>Gew. kg</td><td></td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td></td> <td>Level</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>Sätze</td><td></td> <td>Anstieg</td><td></td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg		Wdst. Watt		Dauer sec		Level				Sätze		Anstieg																																							
Wdh. RPM U/min		Pause sec		Gew. kg																																																				
Wdst. Watt		Dauer sec		Level																																																				
		Sätze		Anstieg																																																				

Training der Schulter-Nacken-Muskulatur

Trainingsplan

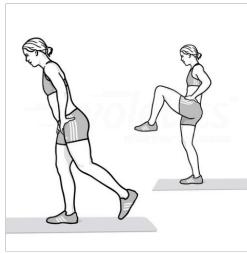
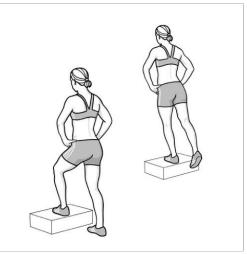
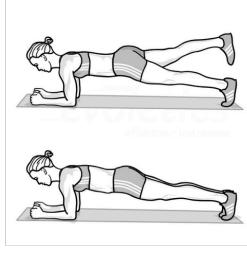
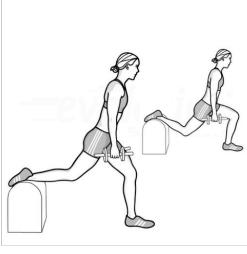
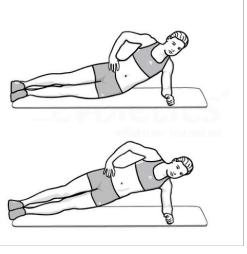
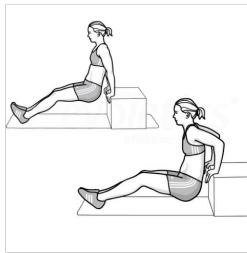
Trainer Jan Luepke-Narberhaus Kunde Prävention Kursteilnehmer,
Trainingsplan Schulter-Nacken-Region Datum 16.11.2011

1 Dehnung Schulter-Nacken (Rota...	2 Dehnung (stat.) - Brustumkul...	3 Mobilisation Schulterblätter...																																	
 <p>2572</p>	 <p>2565</p>	 <p>2575</p>																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wdh. RPM U/min</th><th>Pause sec</th><th>Gew. kg</th></tr> <tr> <th>Wdst. Watt</th><th>Dauer sec</th><th>Level</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sätze</td><td></td><td>Anstieg</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	Pause sec	Gew. kg	Wdst. Watt	Dauer sec	Level	Sätze		Anstieg	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wdh. RPM U/min</th><th>Pause sec</th><th>Gew. kg</th></tr> <tr> <th>Wdst. Watt</th><th>Dauer sec</th><th>Level</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sätze</td><td></td><td>Anstieg</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	Pause sec	Gew. kg	Wdst. Watt	Dauer sec	Level	Sätze		Anstieg	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wdh. RPM U/min</th><th>Pause sec</th><th>Gew. kg</th></tr> <tr> <th>Wdst. Watt</th><th>Dauer sec</th><th>Level</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sätze</td><td></td><td>Anstieg</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	Pause sec	Gew. kg	Wdst. Watt	Dauer sec	Level	Sätze		Anstieg						
Wdh. RPM U/min	Pause sec	Gew. kg																																	
Wdst. Watt	Dauer sec	Level																																	
Sätze		Anstieg																																	
Wdh. RPM U/min	Pause sec	Gew. kg																																	
Wdst. Watt	Dauer sec	Level																																	
Sätze		Anstieg																																	
Wdh. RPM U/min	Pause sec	Gew. kg																																	
Wdst. Watt	Dauer sec	Level																																	
Sätze		Anstieg																																	
4 Hinweis	5 Frontheben beidarmig Kurzhant...	6 Seitheben beidarmig Kurzhante...																																	
<p>Bitte einmal täglich vor der Mittagspause durchführen. Übungen mit je 10 Wiederholungen bis die Muskeln etwas brennen!</p>	 <p>0045</p>	 <p>0053</p>																																	
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wdh. RPM U/min</th><th>10</th><th>Pause sec</th><th>Gew. kg 1</th></tr> <tr> <th>Wdst. Watt</th><th>Sätze</th><th>Dauer sec</th><th>Level</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>1</td><td></td><td>Anstieg</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	10	Pause sec	Gew. kg 1	Wdst. Watt	Sätze	Dauer sec	Level		1		Anstieg	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wdh. RPM U/min</th><th>10</th><th>Pause sec</th><th>Gew. kg 1</th></tr> <tr> <th>Wdst. Watt</th><th>Sätze</th><th>Dauer sec</th><th>Level</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>1</td><td></td><td>Anstieg</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	10	Pause sec	Gew. kg 1	Wdst. Watt	Sätze	Dauer sec	Level		1		Anstieg									
Wdh. RPM U/min	10	Pause sec	Gew. kg 1																																
Wdst. Watt	Sätze	Dauer sec	Level																																
	1		Anstieg																																
Wdh. RPM U/min	10	Pause sec	Gew. kg 1																																
Wdst. Watt	Sätze	Dauer sec	Level																																
	1		Anstieg																																
7 Schulterdrücken beidarmig Kur...	8 Nackenheben beidarmig Kurzhant...	9 Dehnung Rotatorenmanschette+T...																																	
 <p>0029</p>	 <p>0119</p>	 <p>5492</p>																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wdh. RPM U/min</th><th>10</th><th>Pause sec</th><th>Gew. kg 1</th></tr> <tr> <th>Wdst. Watt</th><th>Sätze</th><th>Dauer sec</th><th>Level</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>1</td><td></td><td>Anstieg</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	10	Pause sec	Gew. kg 1	Wdst. Watt	Sätze	Dauer sec	Level		1		Anstieg	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wdh. RPM U/min</th><th>10</th><th>Pause sec</th><th>Gew. kg 3</th></tr> <tr> <th>Wdst. Watt</th><th>Sätze</th><th>Dauer sec</th><th>Level</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>1</td><td></td><td>Anstieg</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	10	Pause sec	Gew. kg 3	Wdst. Watt	Sätze	Dauer sec	Level		1		Anstieg	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wdh. RPM U/min</th><th>Pause sec</th><th>Gew. kg</th></tr> <tr> <th>Wdst. Watt</th><th>Dauer sec</th><th>Level</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sätze</td><td></td><td>Anstieg</td></tr> </tbody> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh. RPM U/min	Pause sec	Gew. kg	Wdst. Watt	Dauer sec	Level	Sätze		Anstieg
Wdh. RPM U/min	10	Pause sec	Gew. kg 1																																
Wdst. Watt	Sätze	Dauer sec	Level																																
	1		Anstieg																																
Wdh. RPM U/min	10	Pause sec	Gew. kg 3																																
Wdst. Watt	Sätze	Dauer sec	Level																																
	1		Anstieg																																
Wdh. RPM U/min	Pause sec	Gew. kg																																	
Wdst. Watt	Dauer sec	Level																																	
Sätze		Anstieg																																	

Übungen Outdoor

Trainingsplan

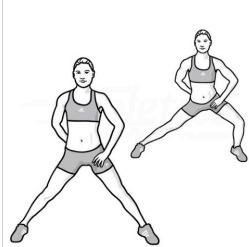
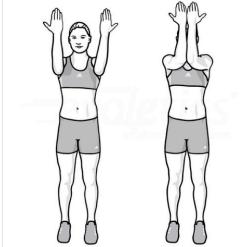
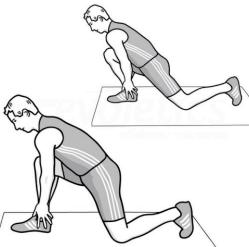
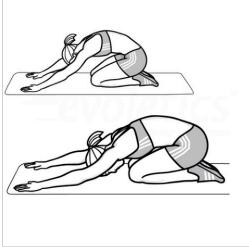
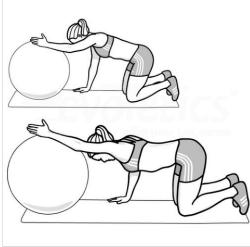
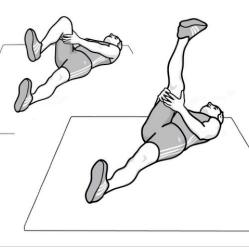
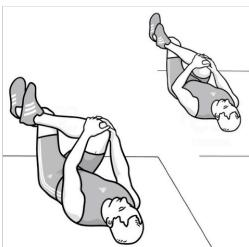
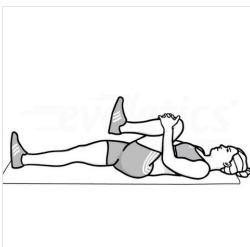
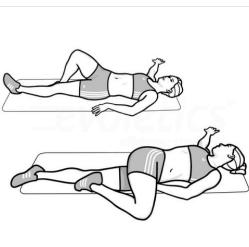
Trainer Jan Luepke-Narberhaus Kunde Prävention Kursteilnehmer,
Trainingsplan Übungen beim Walken Datum 10.05.2013

1 Einbeinstand mit Hütbeugung	2 Wandern —	3 Aufsteiger vorwärts
 <p>1392</p>	 <p>6874_0_M Wandern</p> <p>6874</p>	 <p>0807</p>
<p>Wdh. 15 Pause sec 1 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 1 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 1 Anstieg 1</p> <p>Notiz Zum Start oder zwischendurch ein paar Beweglichkeitsübungen</p>	<p>Wdh. 15 Pause sec 1 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 1 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 1 Anstieg 1</p> <p>Notiz Oder joggen. Zwischendurch Übungen durchführen.</p>	<p>Wdh. 15 Pause sec 1 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 1 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 2 Anstieg 1</p> <p>Notiz Den Fuß auf eine Erhöhung und aufsteigen.</p>
4 Frontstütz (langer Hebel) Bei...	5 Kniebeuge einbeinig KH	6 Seitstütz (langer Hebel) Beck...
 <p>0362</p>	 <p>0148</p>	 <p>0371</p>
<p>Wdh. 15 Pause sec 30-60 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 30-60 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 2 Anstieg 1</p> <p>Notiz Frontstütz auf der Sitzfläche der Parkbank.</p>	<p>Wdh. 15 Pause sec 1 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 1 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 2 Anstieg 1</p> <p>Notiz</p>	<p>Wdh. 15 Pause sec 30-60 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 30-60 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 2 Anstieg 1</p> <p>Notiz Mit einem Arm auf die Parkbank aufstützen (links und rechts)</p>
7 Dips Stütz	8 Liegestütz	9 Dehnung Oberschenkel Rückseit...
 <p>0220</p>	 <p>0242</p>	 <p>2560</p>
<p>Wdh. 15 Pause sec 1 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 1 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 2 Anstieg 1</p> <p>Notiz Dips an der Parkbank (fortgeschritten)</p>	<p>Wdh. 15 Pause sec 1 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 1 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 2 Anstieg 1</p> <p>Notiz Liegestütze an der Rückenlehne</p>	<p>Wdh. 10 Pause sec 1 Gew. kg 1 RPM U/min 1 Dauer sec 1 Level 1 Wdst. Watt 1 Sätze 1 Anstieg 1</p> <p>Notiz</p>

Regeneration

Trainingsplan

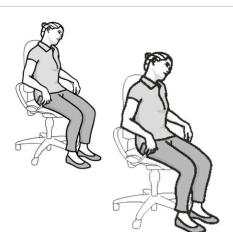
Trainer Jan Luepke-Narberhaus Kunde Prävention Kursteilnehmer,
Trainingsplan Regeneration Datum 13.08.2012

<p>1 Dehnung Adduktoren einseitig ...</p>  <p>2562</p>	<p>2 Mobilisation Schulterblätter+...</p>  <p>2575</p>	<p>3 Mobilistaion Sprunggelenk-ein...</p>  <p>3115</p>
<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>	<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>	<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>
<p><u>Notiz</u></p>	<p><u>Notiz</u></p>	<p><u>Notiz</u></p>
<p>4 Mobilisation Wirbelsäule-Kniestend</p>  <p>5505</p>	<p>5 Mobilisation BWS/Schultergele...</p>  <p>4977</p>	<p>6 Dehnung hinterer Oberschenkel...</p>  <p>3012</p>
<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>	<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>	<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>
<p><u>Notiz</u></p>	<p><u>Notiz</u></p>	<p><u>Notiz</u></p>
<p>7 Dehnung Gesäß+Außenrotatoren ...</p>  <p>3014</p>	<p>8 Dehnung Gesäß+Hüftstretcher-ei...</p>  <p>4974</p>	<p>9 Dehnung/Mobilisation -WS Verw...</p>  <p>4978</p>
<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>	<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>	<p>Wdh. 10 Pause sec Gew. kg RPM U/min Dauer sec 2 Level Wdst. Watt Sätze 1 Anstieg</p>
<p><u>Notiz</u></p>	<p><u>Notiz</u></p>	<p><u>Notiz</u></p>

Übungen am Arbeitsplatz

Trainingsplan

Trainer Jan Luepke-Narberhaus Kunde Prävention Kursteilnehmer,
Trainingsplan Übungen am Arbeitsplatz Datum 01.02.2015

1 Dehnung Brutmuskulatur beids...	2 Dehnung Brutmuskulatur	3 Oberkörperdrehung
 8595	 8571	 8594
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gewicht kg Level Anstieg
<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>
4 Wirbelsäulenmobilisation - Ro...	5 Lendenwirbelsäulenmobilisation	6 Wirbelsäulenmobilisation
 8591	 8577	 8592
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gewicht kg Level Anstieg
<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>
7 Lendenwirbelsäulenrotation in...	8 Kopfstreckung	9 Nackendehnung - seitwärts
 8593	 8580	 8578
Wdh. RPM U/min Wdst. Watt	Pause sec Dauer sec Sätze	Gewicht kg Level Anstieg
<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>	<u>Notiz</u>

Seite 1 von 2

Kontakt Jan Luepke-Narberhaus, Lutherothstr. 92, 20255 Hamburg

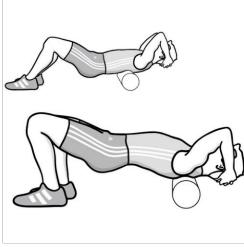
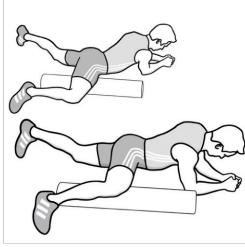
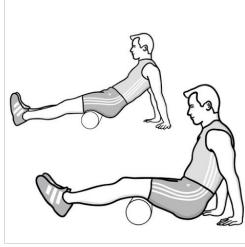
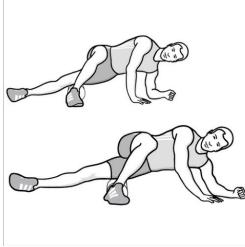
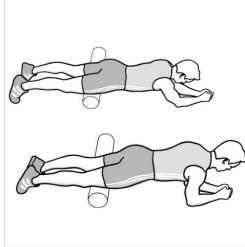
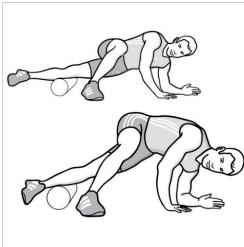
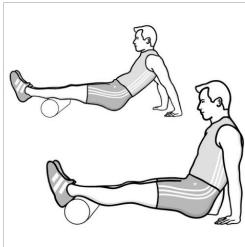
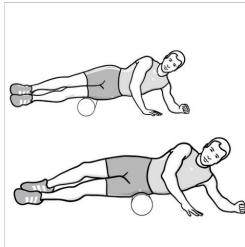
Rechtlicher Hinweis "3 Stripes" and the "3-Bars logo" are registered trademarks of the adidas Group, used with permission.

evoletics®

Regeneration mit der Faszien-Rolle

Trainingsplan

Trainer Jan Luepke-Narberhaus Kunde Prävention Kursteilnehmer,
Trainingsplan Regeneration Rolle Datum 16.09.2013

1 Massage oberer Rücken	2 Massage Oberschenkel Innenseite	3 Massage Oberschenkel Rückseite																																				
 <p>5720</p>	 <p>5725</p>	 <p>5726</p>																																				
<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			
4 Massage Gesäß	5 Massage Oberschenkel Außenseite	6 Massage Oberschenkel Vorderseite																																				
 <p>5721</p>	 <p>5722</p>	 <p>5727</p>																																				
<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			
7 Massage Unterschenkel Außenseite	8 Massage Unterschenkel Rückseite	9 Massage IT Band																																				
 <p>5728</p>	 <p>5723</p>	 <p>5724</p>																																				
<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg	<table border="1"> <tr> <td>Wdh.</td><td>10</td> <td>Pause sec</td><td>Gew. kg</td> </tr> <tr> <td>RPM U/min</td><td></td> <td>Dauer sec</td><td>Level</td> </tr> <tr> <td>Wdst. Watt</td><td></td> <td>Sätze</td><td>Anstieg</td> </tr> </table> <p><u>Notiz</u></p>	Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg	RPM U/min		Dauer sec	Level	Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			
Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg																																			
RPM U/min		Dauer sec	Level																																			
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg																																			