

# Anleitung: Planung einer Übungswoche

## Was ist beim Erstellen eines Trainingsplans zu beachten?

Jeder bringt andere Voraussetzungen mit ins Training, jeder Körper reagiert anders auf die verschiedenen Übungen und auch hinsichtlich des Trainingsziels bestehen Unterschiede.

Für maximalen Trainingserfolg sollte Ihr Trainingsplan deshalb immer individuell auf Sie zugeschnitten und exakt an Ihre persönliche Leistungsgrenze angepasst sein. Anhand der folgenden Informationen können Sie Ihren eigenen Trainingsplan selbst zusammenstellen.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Vorlage, die Sie zur Planung einer Übungswoche nutzen können.

## Die „Kennenlernphase“

Bevor Sie mit dem Erstellen Ihres Trainingsplans beginnen, empfiehlt sich eine ausgiebige „Kennenlernphase“, in der Sie die Übungen zunächst unter ausschließlichem Fokus auf die Bewegungsqualität durchführen und sich gut mit ihnen vertraut machen. Beachten Sie dabei exakt die Ausgangsstellung, Ihre Körperhaltung und die Bewegungskontrolle und prüfen Sie anschließend die generelle Verträglichkeit der jeweiligen Übung.

Hilfreich ist es, die Wiederholungen zu zählen oder die Zeitdauer zu bestimmen, in der Sie die Übung in einem Belastungsbereich von „leicht bis mittel“ durchführen können. Die so gewonnenen Erfahrungen und Werte bilden die Grundlage für die Belastungsparameter (Zeit / Wiederholungen / Belastungsempfinden).

### 1

#### Mobilisierung

Die von den meisten Patienten als angenehm und leicht eingestuften Übungen zur Mobilisierung der Gelenke dürfen gern täglich auf dem Programm stehen. Sie dienen dazu, Ihre Gelenkstrukturen auf Bewegung und moderate Belastung vorzubereiten.

### 2

#### Kräftigung

Übungen zur Muskelkräftigung empfehlen sich zwei- bis dreimal wöchentlich mit einem Zeitumfang von 10 bis 20 Minuten (Im exemplarischen Trainingsplan I sind 4 Übungseinheiten Muskeltraining angeführt. Hierbei werden die Zielmuskeln des Rumpfes und der Beine jeweils an verschiedenen Tagen trainiert. Sie können aber auch das Training der Rumpf- und Beinmuskulatur an einem Tag durchführen. Dann bleiben 2 Übungseinheiten Muskeltraining in der Woche, wie im Trainingsplan II dargestellt).

Führen Sie zu Beginn des Trainings nur wenige Wiederholungen mit einem zeitlich geringen Umfang aus und achten Sie darauf, die Intensität im leichten bis mittleren Bereich zu halten. Bereitet Ihnen dies keine Probleme, können Sie die Intensität und die Zeitdauer etwa alle drei Wochen leicht erhöhen, bis Ihr Körper eine mittlere bis etwas schwere Belastung toleriert (keine Schmerzen; keine Schwellungen, Einblutungen etc.).

### 3

#### Ausdauersport

Idealerweise betreiben Sie außerdem etwa zweimal wöchentlich ein Herz-Kreislauf-Training in Form von Ausdauersportarten wie Radfahren oder Schwimmen.

### 4

#### Koordination

Übungen zur Bewegungssteuerung (Koordination, Gleichgewicht), dürfen Sie ebenfalls täglich durchführen. Sie sollten nur wenig anstrengend sein, dafür aber in einer sehr guten Bewegungsqualität ausgeführt werden. Wenige korrekte Bewegungen sind besser als häufige fehlerhafte.

# Beispiel: Trainingsplan I

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Mobilisation:</b> Untere Extremitäten; Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Kräftigung:</b> Rumpf: Käfer: 3x 8-15* Seitstütz: 2x 8-12 Batman: 3x 10-12</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek Ball jonglieren: 2x 10 Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Mobilisation:</b> Oberkörper: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Kräftigung:</b> Untere Extremitäten: Wippen: 3x 15-20 Squat: 2x 15-20 Ausfallschritt: 3x6-8</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek. Ball jonglieren: 2x 10Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Ausdauersport:</b> Walken; Radfahren; Schwimmen 30-90 Min</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> 30-90 Min</p>	<p><b>Mobilisation:</b> Untere Extremitäten: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Kräftigung:</b> Untere Extremitäten: Wippen: 3x 15-20 Squat: 2x 15-20 Ausfallschritt: 3x6-8</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek Ball jonglieren: 2x 10 Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Mobilisation:</b> Oberkörper: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Kräftigung:</b> Rumpf: Käfer: 3x 8-15 Seitstütz: 2x 8-12 Batman: 3x 10-12</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek Ball jonglieren: 2x 10 Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Mobilisation:</b> Untere Extremitäten: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Kräftigung:</b> Rumpf: Käfer: 3x 8-15* Seitstütz: 2x 8-12 Batman: 3x 10-12</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek Ball jonglieren: 2x 10 Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Ausdauersport:</b> Walken; Radfahren; Schwimmen 30-90 Min</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> 30-90 Min</p>

\*3 Sätze von jeweils 8-15 Wiederholungen

## Beispiel: Trainingsplan II

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Mobilisation:</b> Untere Extremitäten; Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek Ball jonglieren: 2x 10 Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Mobilisation:</b> Oberkörper: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Kräftigung:</b> Untere Extremitäten: Wippen: 3x 15-20 Squat: 2x 15-20 Ausfallschritt: 3x6-8</p> <p><b>Kräftigung:</b> Rumpf: Käfer: 3x 8-15 Seitstütz: 2x 8-12 Batman: 3x 10-12</p> <p><b>Koordination:</b> siehe Montag</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Ausdauersport:</b> Walken; Radfahren; Schwimmen 30-90 Min</p> <p><b>Mobilisation:</b> Untere Extremitäten: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Mobilisation:</b> Oberkörper: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p>	<p><b>Mobilisation:</b> Untere Extremitäten: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Kräftigung:</b> Untere Extremitäten: Wippen: 3x 15-20 Squat: 2x 15-20 Ausfallschritt: 3x6-8</p> <p><b>Kräftigung:</b> Rumpf: Käfer: 3x 8-15 Seitstütz: 2x 8-12 Batman: 3x 10-12</p> <p><b>Koordination:</b> siehe Montag</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Mobilisation:</b> Oberkörper: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek Ball jonglieren: 2x 10 Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Ausdauersport:</b> Walken; Radfahren; Schwimmen 30-90 Min</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek Ball jonglieren: 2x 10 Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>	<p><b>Mobilisation:</b> Untere Extremitäten; Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Mobilisation:</b> Oberkörper: Je ca. 10-15x Dauer: 3-5 Min</p> <p><b>Koordination:</b> Einbeinstand: 2x 10 Sek Ball jonglieren: 2x 10 Sek Einbeinstand und zur Decke schauen</p> <p><b>Dauer insgesamt:</b> ca. 10 Min</p>

# Ihre persönliche Übungswoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag