

# IHR ERSTER TRAININGSPLAN

Abgestimmt auf Ihre Gesundheit und Ihren Trainingszustand können Sie sich zwischen den zwei verschiedenen Startaufstellungen auf der Rückseite entscheiden.

**Übungsauswahl A** wählen Sie, wenn Sie das erste Mal mit MEIN PHYSIO-PROGRAMM trainieren, oder nach einer Verletzung (bzw. nach einer Operation) ins Training einsteigen.

Ansonsten starten Sie mit **Übungsauswahl B**.

Wenn Ihnen eine Einstufung schwer fällt, wählen Sie die sichere Übungsauswahl A.

Sie können sich die Übungen für Ihren ersten Trainingsplan auch von Ihren Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen zusammenstellen lassen.

Die Übungen in den Startaufstellungen machen Sie fit für die Herausforderungen in Ihrem Alltag.

Sie trainieren für:

- ✓ lockere Schultern und Kraft in den Armen
- ✓ einen schmerzfreien und entspannten Nacken
- ✓ einen beweglichen Rücken für müheloses Bücken und Tragen
- ✓ Kraft und Energie in den Beinen auch am Abend eines anstrengenden Tages
- ✓ Beweglichkeit und Erholung mit Entspannungsübungen für Ihren ganzen Körper



Das Trainingsprogramm ist kein Ersatz für eine individuelle Beratung durch einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten. Wenn Sie im Rahmen einer Therapie Handlungsanweisungen bekommen haben, halten Sie sich bitte streng an die Vorgaben und wenden Sie sich bei Fragen an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten.

# FIT FÜR DEN ALLTAG

## Übungsauswahl A

- 1 306K Rumgedruckse  5x jede Hand
- 2 306V Sitzkissen  8 - 12
- 3 301B Sumo Ringer  8 - 12
- 4 301S Türgriff  8 - 12
- 5 305R Tiefflieger  8 - 12
- 6 211E Flunder  2 Minuten

## Übungsauswahl B

- 1 406K Seitendrall  jedes Bein 1x vorne
- 2 406V Verzwickte Lage  8 - 12
- 3 401B Stepper  8 - 12
- 4 405S Bodenkuss  8 - 12
- 5 405R Brücke über den Po  8 - 12
- 6 241E Spirale  jede Seite 30 Sek.