

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 wurden speziell für die Herausforderungen an Ihrem Arbeitsplatz ausgewählt.

Sie trainieren für:

- ✓ lockere Schultern und Kraft in den Händen und Armen
- ✓ einen starken Rücken beim Heben, Tragen und Bücken
- ✓ schmerzfremde Knie auch bei hohen Belastungen
- ✓ Kraft und Energie in den Beinen nach einem anstrengenden Arbeitstag



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 ARBEITSPLATZ (GEWICHTHEBER)

Übungsauswahl A

- | | | | |
|---|----------------------|---|------------------------|
| 1 | 306K
Rumgedruckse |  | jedes Bein
1x vorne |
| 2 | 306V
Sitzkissen |  | 8 - 12 |
| 3 | 301B
Sumo Ringer |  | 8 - 12 |
| 4 | 304S
Flossen hoch |  | 8 - 12 |
| 5 | 305R
Tiefflieger |  | 8 - 12 |
| 6 | 301S
Türgriff |  | 8 - 12 |
| 7 | 331E
Hangover |  | 20 sec -
2 min |

Übungsauswahl B

- | | | | |
|---|-------------------------|---|------------------------|
| 1 | 406K
Seitendrall |  | jedes Bein
1x vorne |
| 2 | 406V
Verzwickte Lage |  | 8 - 12 |
| 3 | 401B
Stepper |  | 8 - 12 |
| 4 | 404S
Kopfsprung |  | 8 - 12 |
| 5 | 402R
Verbeugung |  | 8 - 12 |
| 6 | 401S
Wasserski |  | 8 - 12 |
| 7 | 322E
Spirale |  | 20 sec -
2 min |