



6060 Hall i. T. · Saline 20
Tel. +43 5223 44001
www.the-point.at
mail@the-point.at

Trainingsplan „Osteo-Power“ mit eGym (2–3x pro Woche)

1. Aufwärmen (10 Min.)

- **Ergometer oder Crosstrainer** (5–10 Min., moderate Intensität)
 - **Mobilisation** (Schulterkreisen, Hüftkreisen, Rumpfdrehungen), Flex Zirkel
-

2. Krafttraining mit eGym (2–3 Sätze à 10–15 Wiederholungen)

Tipp: Am Anfang das "**Metabolische Kraftausdauertraining**" oder "**Allgemeines Krafttraining**" wählen.

Beine & Hüfte

- ✓ Beinpresse → Gelenkschonende Stärkung der Beine
- ✓ Beinstrecker → Kräftigt die Oberschenkelvorderseite
- ✓ Beinbeuger → Stärkt die Oberschenkelrückseite
- ✓ Abduktions-/Adduktionsmaschine → Für Hüftstabilität und Beckenmuskulatur

Oberkörper

- ✓ Latziehen → Kräftigt den oberen Rücken
- ✓ Rudermaschine → Fördert eine aufrechte Haltung
- ✓ Rückenstrecker → Unterstützt die Lendenwirbelsäule
- ✓ Brustpresse → Abfangen möglicher Sturzbewegungen

Arme & Schultern

- ✓ Bizepscurls → Kräftigt die Oberarme
- ✓ Trizepsdrücken → Stärkt die Armmuskulatur
- ✓ Schulterpresse → Verbessert die Stabilität der Schultern

3. Gleichgewicht & Sturzprophylaxe

- Einbeinstand auf Balance-Pad (ggf. mit Unterstützung)
 - Zehen-Fersen-Gang (langsam vorwärts & rückwärts)
 - Core-Training mit leichtem Unterarmstütz auf Bosu-Ball
-

4. Cool-down & Dehnen (10 Min.)

-  Dehnen der Beine, Arme, Schultern und des Rückens
 -  Katzenbuckel-Pferderücken (Mobilisation der Wirbelsäule)
 -  Brustdehnung an der Wand oder mit Seilzug
-

Zusätzliche Empfehlungen:

- ✅ Ergometer oder Rudern als Cardio-Ergänzung (15–30 Min.)
- ✅ Regelmäßige Knochendichte-Kontrolle & Abstimmung mit Trainer/Arzt
- ✅ Keine ruckartigen Bewegungen oder Sprünge
- ✅ Vitamin D & Kalzium-Zufuhr beachten