

2020

Kräftigung und Dehnung



Peter Wiesner, MSc

9.4.2020

Inhalt

1 Trainingsübungssammlung für zu Hause	2
1.1 Vorschlag und ein Trainingsbeispiel.....	3
1.2 Übungen für den Rumpf.....	4
1.2.1 Liegestütz	4
1.2.2 Bauchmuskeln	4
1.2.3 Rückenstrecker.....	5
1.3 Übungen für die Beine	5
1.3.1 Kniebeuge	5
1.3.2 Ausfallschritt	6
1.4 Kräftigungsübungen mit dem Ball	6
1.5 Kräftigungsübungen mit dem Sitzball.....	6
1.6 Kräftigungsübungen mit dem Sessel.....	7
2 Kleine Trainingspläne für den ganzen Körper und für den Rücken	9
2.1 Tagespläne	9
2.2 Rückentraining	11
3 Dehnen und Stretching für zu Hause.....	12
3.1 Schultergürtel und Oberarme	13
3.2 Schultermuskulatur	13
3.3 Schultergürtel und Brustmuskulatur	14
3.4 Lenden- und Brustwirbelsäule.....	14
3.5 Hüftmuskulatur	15
3.6 Oberschenkelvorderseite	15
3.7 Oberschenkelrückseite.....	16
3.8 Spagat.....	16
3.9 Wadenmuskulatur	17

1 Trainingsübungssammlung für zu Hause

Aus den unten angeführten Übungen kannst du dir ein kleines Krafttrainingsprogramm für zu Hause selbst zusammenstellen. Wähle aus den unterschiedlichen Regionen je zwei Übungen aus und dann machst du zwischen 8 und 12 Wiederholungen pro Übung. Im Anschluss machst du 2-3 Minuten Pause und wiederholst die Übungen noch einmal. Nach weiteren 2-3 Minuten Pause machst du den dritten und abschließenden Satz. Dies machst du bei allen Übungen. Trainiere an 3 Tagen in der Woche (z.B. Mo, Mi, Fr.). Vergiss nicht regelmäßig zu dehnen.

Zur Erleichterung kannst du deine Übungen in das Protokoll eintragen. So siehst du auch deine Steigerung, wenn du die Übungen regelmäßig machst.

Tipps

- Mache die Übungen zügig aber nicht zu schnell.
- Arbeite exakt und nicht schlampig.
- Halte dich an die vorgenommenen Wiederholungszahlen und Sätze.
- Wenn eine Übung zu schwierig ist, wähle eine leichtere Übung aus.
- Das Programm sollte nicht länger als eine Stunde dauern.

Trainingsprogramm

10-12 Minuten aufwärmen

4 Übungen für den Rumpf und 2 Übungen für die Beine

8-12 WH x 3 Sätze je 2-3 Minuten Pause

5 Minuten Abwärmen

Kurze Videos zu den Übungen findest du unter dem unten angeführten Link:

<https://www.youtube.com/channel/UCUx9YLEQRW0i2aSvJuFe4Pw/>

TRAININGSÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE



1.1 Vorschlag und ein Trainingsbeispiel

Vorschlag

Übung	Wiederholung	Sätze
Liegestütz	8-12 WH	3 Sätze
Sit-Ups	8-12 WH	3 Sätze
Tiefe Kniebeuge Stab über Kopf	8-12 WH	3 Sätze
Ausfallschritt vorwärts li + re	10/10 WH	3 Sätze
Oberkörper anheben in Bauchlage	8-12 WH	3 Sätze
Beinheben in Bauchlage	8-12 WH	3 Sätze

Mein Trainingsplan

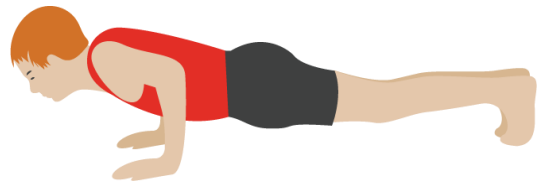
Übung	Wiederholung	Sätze
		3 Sätze
		3 Sätze
		3 Sätze
		3 Sätze
		3 Sätze
		3 Sätze

1.2 Übungen für den Rumpf

Die hier zusammengestellten Übungen kräftigen alle großen Muskeln, welche für unsere aufrechte Haltung mitverantwortlich sind.

1.2.1 Liegestütz

- Gegen die Wand
- Kurzer Hebel/im Kniestand
- Breite Armhaltung
- Schmale Armhaltung
- Vor den Schultern aufsetzen
- Ein Bein heben
- Arme auf Kreisel
- Beine auf Kreisel
- Beine erhöht
- Dynamische Variante
 - Drachengang
 - Krokodils Gang
 - Propeller



1.2.2 Bauchmuskeln

- Crunches
- Scheibenwischer
- Nummern und Namen mit gestreckten Beinen schreiben
- Radtour
- Becken anheben und drehen mit gestreckte Beinen
- Einrollen an der Sprossenwand/an den Tischbeinen
- Anheben der gestreckten Beine an der Sprossenwand/an den Tischbeinen
- Wippe
- Sit Ups mit unterschiedlicher Armhaltung



- Sit Ups mit Rotation li/re
- Sit Ups mit Medizinball

1.2.3 Rückenstrecker

- Beine anheben auf Kasten/am Tisch
- Schwimmen auf Turnbank quer
- Holzhacken in Bauchlage li/re
- Segelflieger
- Dynamische Blankstellung
- Beckenlift mit Ball
- Kreisverkehr einzeln
- Oberkörper anheben in Bauchlage
- Beine anheben in Bauchlage

1.3 Übungen für die Beine

1.3.1 Kniebeuge



- Tiefe Kniebeuge mit Variation der Armhaltung
- Tiefe Kniebeuge mit Gewicht (Medizinball, Wasserflaschen)
- Reiß-Kniebeuge mit Gymnastikstab, mit Gewicht (Wasserflaschen)
- Auf instabiler Unterlage (Weichboden, Kreisel, Sitz Pad)
- Hockstrecksprünge
- Hockstrecksprünge am Weichboden

1.3.2 Ausfallschritt

- Im Gehen
- Vorwärts/Rückwärts am Stand
- Mit Zusatzgewicht (Medizinball, Wasserflaschen)
- Seitwärts
- Über Kreuz



1.4 Kräftigungsübungen mit dem Ball

Bei den Übungen mit dem Ball achtet vor allem bei den Stützübungen auf einen geraden Rücken.

- Einarmiger Stütz und Ball kreist um die Stützhand
- Liegestütz mit den Füßen auf dem Ball
- Liegestütz und eine Hand ist auf dem Ball
- Liegestütz und beide Hände sind auf dem Ball
- Blank reverse mit den Füßen auf dem Ball
- Beckenlift einbeinig
- Sit-Ups und der Ball wird über Kopf gehalten
- Ball durch die hochgehaltenen Beine wandern lassen

1.5 Kräftigungsübungen mit dem Sitzball

Bei den Übungen mit dem Sitzball/Peziball achtet auf genügend Platz und auf richtige Haltung:

- gerader Rücken
- Bauchnabel einziehen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Durch die Veränderung der Auflagefläche am Ball oder am Boden könnt ihr den Schwierigkeitsgrad der Übung verändern:

- Schienbeine statt Rist
- Unterbauch statt Oberbauch
- breite oder schmale Fuß- Handstellung

Übungen

- Flieger
- Dynamisches A
- Beinwechsel im Stütz
- Ellbogen berühren
- einbeiniger Bergsteiger
- auf den Ball klopfen
- in den Handstand rollen
- Oberkörper heben in Bauchlage
- Beine anheben in Bauchlage

1.6 Kräftigungsübungen mit dem Sessel

Bei den Übungen mit dem Sessel ist es wichtig, dass ihr einen stabilen Sessel verwendet und beim Ausprobieren Unterstützung habt, welche den Sessel fixiert. Bitte stellt den Sessel so auf, dass bei einem Missgeschick nichts kaputt gehen kann.

- Kniebeugen hinter dem Sessel
- Aufsteiger
- Ausfallschritt
- Einbeinige Kniebeuge
- Dips
- Liegestütz mit Armen auf dem Sessel
- Liegestütz und Beine auf dem Sessel und einen Halbkreis gehen
- Kleine Raupe mit den Unterschenkeln auf dem Sessel

TRAININGSÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE



- Große Raupe mit Beinen auf dem Sessel
- Liegestütz und Beine auf dem Sessel
- Sit Ups mit Beinen auf dem Sessel
- Scheibenwischer
- Blank reverse
- Beckenlift einbeinig

Kurze Videos zu den Übungen findest du unter dem unten angeführten

Link: <https://www.youtube.com/channel/UCUx9YLEQRW0i2aSvJuFe4Pw/>

2 Kleine Trainingspläne für den ganzen Körper und für den Rücken

2.1 Tagespläne

Montag

Hock-Streck Sprünge	15 WH	3 Sätze
Wechselsprünge	20 WH	3 Sätze
Ausfallschritt rückwärts li+re	20 WH	3 Sätze
Sit Ups	15 WH	3 Sätze
Beine aufrollen in Rückenlage (Kerze)	10 WH	3 Sätze
Klappmesser	10 WH	3 Sätze

Dienstag

Beckenlift einbeinig	20 WH	3 Sätze
Beine anheben in Bauchlage	20 WH	3 Sätze
Schwimmen in Bauchlage	40 Sekunden	3 Sätze
Ausfallschritt vorwärts li + re	20WH	3 Sätze
Tiefe Kniebeugen	15 WH	3 Sätze
Ausfallschritt seitlich li+re	20 WH	3 Sätze

Mittwoch

Liegestütz mit Hütchen	12 WH	3 Sätze
Diagonale Situps	20 WH	3 Sätze
Beine anheben in Rückenlage	20 WH	3 Sätze
Ausfallschritt vorwärts li + re	15 WH	3 Sätze
Tiefe Kniebeugen	15 WH	3 Sätze
Beine anheben in Bauchlage	20 WH	3 Sätze

Donnerstag

Liegestütz	12 WH	3 Sätze
Situps	20 WH	3 Sätze
Tiefe Kniebeuge Stab über Kopf	20 WH	3 Sätze
Ausfallschritt vorwärts li + re	15 WH	3 Sätze
Oberkörper anheben in Bauchlage	15 WH	3 Sätze
Beinheben in Bauchlage	20 WH	3 Sätze

Freitag

Liegestütz und je ein Bein heben	10 WH	3 Sätze
Scheibenwischer li + re	20 WH	3 Sätze
Hock-Strecksprünge mit halber Drehung	20 WH	3 Sätze
Hütchen in Bauchlage um Rücken kreisen lassen	15 WH	3 Sätze
Seil springen /über Stab springen	40 WH	3 Sätze

Bei allen Übungen für die Beine muss der Oberkörper aufrecht sein (am besten vor dem Spiegel kontrollieren)

Bei allen Sit Ups Variationen muss der Kopf ruhig gehalten werden

Bei allen Übungen in Bauchlage bleibt der Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule

2.2 Rückentraining

Beine anheben in Bauchlage	15 WH	3 Sätze
Oberkörper anheben in Bauchlage	20 WH	3 Sätze
Holzhackenl in Bauchlage bei gestreckten Armen	15 WH / li+re	3 Sätze
Beckenlift einbeinig auf erhöhter Standfläche (Stockerl/Sessel/Ball	15 WH / li+re	3 Sätze
Blank reverse ein Bein abheben	15 WH / li+re	3 Sätze
Blank reverse einbeinig auf einem Ball und anderes Bein anziehen und wieder ausstrecken	12 WH / li+re	3 Sätze

Bei allen Übungen in Bauchlage bleibt der Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule

Die Übungen werden mit möglichst großer Bewegungsamplitude durchgeführt

Alle Bewegungen werden zügig, aber kontrolliert durchgeführt – NICHT RUCKARTIG

Kurze Videos zu den meisten Übungen findest du unter dem unten angeführten

Link:

<https://www.youtube.com/channel/UCUx9YLEQRW0i2aSvJuFe4Pw/>

3 Dehnen und Stretching für zu Hause

Um die Dehnfähigkeit der Muskulatur und die Beweglichkeit zu erhalten, haben wir euch ein Dehnprogramm zusammengestellt. Bei der hier vorgestellten Dehnmethode handelt es sich um das sogenannte statische Dehnen. Die beschreibenden Texte zu den Bildern stammen aus dem Buch Leistungsreserve Hanteltraining von Martin Zawieja, erschienen im Philippka Sportverlag 2013, Seite 124ff. Du kannst dieses Programm entweder nach dem Krafttraining machen oder als selbstständige Trainingseinheit.

Tipps:

- Beim Dehnen sollst du einen leichten Zug (Schmerz) in der zu dehnenden Muskulatur spüren. Es soll aber nicht weh tun.
- Vermeide auf jeden Fall ruckartige Bewegungen.
- Atme während des Dehnens ruhig und konstant. Atme tief aus und ein.
- Dehne immer beide Seiten (links und rechts) gleich lang.
- Du kannst dir angenehme Musik auflegen, damit das Dehnen nicht langweilig wird.

Nach dem Krafttraining:

Halte die Dehnposition ca. 20 bis 30 Sekunden. Somit löst du die Muskelspannung wieder auf und leitest die Erholungsphase/Regeneration schneller ein.

Als selbstständige Einheit:

Du kannst die Dehnposition von einer Minute bis zu drei Minuten lang halten und nach einer kurzen Pause noch einmal dehnen. Somit dauert diese Einheit ca. 40 bis 50 Minuten.

3.1 Schultergürtel und Oberarme

- Der Sportler steht mit etwa einem Meter Abstand mit dem Gesicht zur Wand.
- Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Der Sportler beugt den Oberkörper bei geradem Rücken nach vorn und hält sich mit beiden Händen an der Wand fest. Der Kopf sinkt nach unten, die Kinnspitze wird zur Brust gezogen.



3.2 Schultermuskulatur

- Der Sportler steht in Schrittstellung (linkes Bein vorne) mit der linken Körperseite an einer Wand und führt den linken Arm gestreckt nach hinten.
- Bei der Dehnung an der Wand soll der linke Arm so weit wie möglich zurückgeführt werden, ohne dass sich die Hüftachse verändert.



3.3 Schultergürtel und Brustmuskulatur

- Der Sportler legt den Oberkörper im Kniestand weit nach vorn und stützt sich mit gestreckten Armen auf den Boden ab.
- Die Oberschenkel stehen senkrecht zum Boden, der Kopf ist in Verlängerung des Rückens.
- Achte auf einen geraden Rücken.



3.4 Lenden- und Brustwirbelsäule

- Der Sportler liegt in Rückenlage mit angestellten Beinen auf der linken Seite und legt die Arme im 90-Grad-Winkel seitlich ab.
- Der rechte Arm wird nach rechts bewegt und berührt den Boden. Danach wird er wieder zur linken Hand zurückgeführt.
- Der Kopf schaut der sich bewegenden Hand nach.
- Dabei bleiben die Kniegelenke gebeugt und eng zusammen.



3.5 Hüftmuskulatur

- Der Sportler nimmt das rechte Bein im Kniestand weit nach vorn, sodass das hintere Bein gestreckt ist. Die Arme stützen vor dem Körper.
- Das vordere Bein wird im 45-Grad-Winkel gebeugt nach hinten abgelegt.
- Der Sportler arbeitet mit der Hüfte langsam zum Boden.



3.6 Oberschenkelvorderseite

- Der Sportler winkelt das rechte Bein in Bauchlage an und fasst mit der rechten Hand den Unterschenkel.
- Die Ferse wird zum Gesäß gezogen, dabei bleibt der Oberschenkel in der Achse (nicht nach außen ausweichen).



3.7 Oberschenkelrückseite

- Der Sportler liegt in Rückenlage und hebt das rechte Bein leicht gebeugt an.
- Der Sportler fasst mit beiden Händen an den rechten Oberschenkel (oder rechtes Sprunggelenk) und zieht das Bein bis in eine angenehme Dehnposition, dabei Fußspitze anziehen und das Kniegelenk strecken.
- Während der Dehnposition bleibt das linke Bein gestreckt am Boden liegen.



3.8 Spagat

- Der Sportler geht in eine Grätschposition und probiert bei gestreckten Beinen mit dem Becken den Boden zu berühren.
- Beim Querspagat schauen die Zehenspitzen zur Decke
- Beim Längsspagat schauen die vordern Zehenspitzen zur Decke und die hinteren Zehenspitzen schauen zur Seite



3.9 Wadenmuskulatur

- Der Sportler begibt sich in den Vierfüßlerstand mit möglichst gestreckten Ellenbogen- und Kniegelenken.
- In dieser Position werden die Fersen aktiv zum Boden bewegt

