

Krafttraining für Anfänger

**Ihr Weg in eine
sportliche Zukunft!**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Ein paar notwendige, theoretische Grundlagen	4
Kraftaufbau Oberschenkelmuskulatur und Hüftstreckung	6
Kraftaufbau Liegestütz	8
Kraftaufbau Rückenstrecker	10
Kraftaufbau Bauch	12
Kraftaufbau seitliche Bauchmuskulatur	14
Kraftaufbau Brücke	16
Noch ein Wort zum Abschluss	17

Vorwort

Im Zuge meiner beruflichen Tätigkeit hat sich herausgestellt, dass eine gewisse Routine bei den meisten Menschen über kurz oder lang zu ihrem erklärten Ziel „Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit“ führen kann. Während meiner Kurse haben mich immer wieder Teilnehmer angesprochen, welche wissen wollten, woher diese und jene Übungen stammen und was sie abgesehen von meinen Kursen noch zu Hause machen können, um ihr Ziel zu erreichen. Da ich bis zu diesem Zeitpunkt für jeden Teilnehmer nahezu dasselbe Schreiben neu verfasst habe, habe ich mich dazu entschlossen, in diesem Buch alle Übungen für alle Teilnehmer im Detail zu erklären.

Wie können bzw. sollten Sie mit diesem Buch arbeiten?

Eins vorweg, die Übungen in diesem Buch dienen ausschließlich dazu, Ihr Training zu systematisieren und Ihnen neue Ideen an die Hand zu geben. Es kann und will keinen ausgebildeten Trainer ersetzen. In diesem Buch habe ich für Sie aufeinander aufbauende Übungen zusammengestellt, welche Ihnen beim Kraftaufbau und bei der Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit helfen sollen. Wichtig ist, dass alle Übungen des jeweiligen Kapitels aufeinander aufbauen und Sie erst dann zur nächsten Übung wechseln sollten, wenn Sie die vorherige Übung sicher beherrschen. Dies sollte bei drei Sätzen zu je 15-20 Wiederholungen der Fall sein. Damit ihr Körper die Möglichkeit bekommt, sich langsam an die neuen Belastungen zu gewöhnen, würde ich Ihnen empfehlen, jede Übung zwei bis drei Mal die Woche zu trainieren mit jeweils ein bis zwei Tagen Pause dazwischen.

Bitte führen Sie alle Übungen langsam und sorgfältig aus und achten dabei stets auf eine feste Körpermitte. Ich empfehle allen Teilnehmern immer vor Beginn jeder Übung den Bauchnabel zur Wirbelsäule zu ziehen und diesen für die komplette Übungsausführung dort zu behalten. Sollten Sie den Bauchnabel nicht mehr halten können, beenden Sie bitte die Übung und bauen Sie die Spannung erneut auf. Ein Satz sollte beendet werden, wenn man die Übung nicht mehr korrekt ausführen kann.

Ein paar notwendige, theoretische Grundlagen

Für wen ist dieses Buch geeignet

Dieses Buch habe ich für alle Menschen geschrieben, die nach einer längeren Pause wieder mit dem Sport beginnen wollen. Ich habe Ihnen in diesem Buch einige leicht zu erlernende Übungen an die Hand gegeben, welche es Ihnen ermöglichen sollen, in den eigenen vier Wänden etwas für Ihre Leistungsfähigkeit zu machen.

Was ist Krafttraining?

Krafttraining ist für unsere Begriffe eine Form der körperlichen Aktivität, mit dem Ziel eine Veränderung an unserem Körper hervor zu rufen. Dies bedeutet für Sie, dass sie sich ein Ziel setzen sollten und Krafttraining Ihnen die Möglichkeit gibt, dieses Ziel zu erreichen.

Wenn ihr zum Beispiel ist eine Kiste mit Getränken leichter die Treppe hoch zu tragen können ihnen diese Übungen helfen dieses Ziel zu erreichen. Diese Übungen haben den Fokus deine Kraft und damit deine Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Was bedeutet Leistungsfähigkeit?

Jetzt habe ich schon zwei Mal das Wort „Leistungsfähigkeit“ benutzt, ohne es zu erklären, dies würde ich jetzt gerne nachholen. Die Leistungsfähigkeit ist ein Begriff aus der Trainingswissenschaft, welcher bedeutet, dass der menschliche Organismus, durch Anpassung in die Lage versetzt wird, seine physischen Fähigkeiten zu erhöhen.

Die Leistungsfähigkeit setzt sich aus dem Leistungsvermögen und der Leistungsbereitschaft zusammen. Für das Leistungsvermögen habe ich alle Übungen in diesem Buch nach verschiedenen, aufeinander aufbauenden Schwierigkeitsstufen gegliedert, so dass Sie sich entsprechend Ihrer aktuellen physischen Konstitution selbst eingruppiieren können.

Die Leistungsbereitschaft beschreibt die körperliche und geistige Bereitschaft Leistung zu erbringen. Der Körper kann aufgrund seiner Erholung Verluste in der Leistungsbereitschaft haben und damit die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Deshalb empfehle ich ihnen die ein bis 2 Tage Pause

zwischen den Trainingseinheiten. Dazu kommt die geistige Bereitschaft Leistung zu erbringen und sich zu verbessern. Dies setzte ich auf Grund der Tatsache voraus, da Sie aktuell dieses Buch lesen.

Was bedeutet Progression?

Progression bedeutet Wachstum, Voranschreiten, Weiterentwicklung. Progression bedeutet also für ihr Training, dass sie, wenn das Training regelmäßig durchgeführt wird, in die Lage versetzt werden die Schwierigkeit der Übungen in diesem Buch nach und nach zu erhöhen. Dies beinhaltet, in der Lage zu sein mehr Sätze oder Wiederholungen zu machen, nach diesen nicht so erschöpft zu sein, wie das letzte Mal oder den Schwierigkeitsgrad der Übung erhöhen zu können.

Wieso Progression wichtig ist?

Progression bedeutet Fortschritt, wenn Sie sich nicht nach und nach stärker werden, werden Sie nicht stärker und können Ihre Leistungsfähigkeit somit auch nicht erhöhen. Dies bedeutet, dass Progression die absolute Voraussetzung ist, um Ihre Kraft und somit Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch, ich erwarte nicht, dass Sie dieses Buch als eine Aufforderung zum Sprint ins Ziel zu verstehen. Allerdings sollten Sie, sobald Sie die erforderlichen Wiederholungszahlen erreicht haben, anfangen, sich mit der nächst schwereren Übung auseinander zu setzen

Die Trainingsplanung

Wie bereits im Vorwort erwähnt, würde ich Ihnen empfehlen, jede Übung zwei bis drei Mal die Woche zu trainieren und ein bis zwei Tage Pause dazwischen zu machen. Durch diesen Ansatz merkt die Muskulatur, dass er sich verbessern muss beziehungsweise stärker werden muss, hat aber dennoch die Möglichkeit sich von den Belastungen zu erholen. Zwei Mal die Woche ist außerdem die Frequenz, welche ich den Teilnehmern meiner Kurse bis jetzt immer empfohlen habe.

Kraftaufbau Oberschenkelmuskulatur und Hüftstreckung

Aus dem Sitzen Aufstehen

Füße stehen hüftbreit

Arme sind nach vorn ausgestreckt

Grundspannung einnehmen („Bauchnabel nach innen“)

während der Ausführung den Rücken gerade halten.

Einfache Kniebeuge

Füße stehen hüftbreit

Arme sind nach vorn ausgestreckt

Grundspannung einnehmen („Bauchnabel nach innen“)

langsam nur so weit die Knie beugen, dass die Fersen Bodenkontakt halten.

während der Ausführung den Rücken gerade halten.

Enge Kniebeuge

Beine sind geschlossen (Knie, Ferse und Fußspitze berühren sich)

Arme sind nach vorn ausgestreckt

Grundspannung einnehmen

langsam nur so weit die Knie beugen, dass die Fersen Bodenkontakt halten.

Falls es auf diesem Weg nicht möglich ist denselben Winkel im Knie wie bei der vorherigen Übung zu erzeugen, erhöhen sie ihre Ferse

während der Ausführung den Rücken gerade halten.

Ausfallschritte

Beine stehen in leichter Schrittstellung

Grundspannung einnehmen

langsam das vordere Bein bis zu einem 90° Winkel beugen und das hintere

Knie vorsichtig auf dem Boden ablegen

das vordere Bein wieder strecken und das hinter Knie wieder vom Boden heben

diese Übung mit dem linken und danach rechten Bein vorne ausführen, um

einen ganzen Satz durchzuführen

Bulgarische Ausfallschritte

Beine stehen in Schrittstellung

der hintere Fuß liegt auf einem maximal kniehohen Gegenstand

(z. B. Stepper, kleiner Hocker)

Grundspannung einnehmen

langsam das vordere Bein beugen und strecken

danach das Bein wechseln

Hockey-Kniebeugen

genau wie 3.4 allerdings wird das Bein durch eigene Kraft in der Höhe gehalten

Einbeinige Kniebeuge mit Unterstützung

Beine stehen in Schrittstellung, das Gewicht liegt auf dem hinteren Bein

die vordere Ferse leicht anheben

Grundspannung einnehmen

langsam nur so weit die Knie beugen, dass die Ferse Bodenkontakt hält

Ferse unterstützt stabilisierend und falls nötig kann man sich auch gegen etwas

stützen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren, allerdings ist das Ziel dies

nicht zu benötigen

während der Ausführung den Rücken gerade halten

Einbeinige Kniebeuge ohne Unterstützung

Beine stehen in Schrittstellung, das Gewicht liegt auf dem hinteren Bein

das vordere Bein ist leicht angehoben, falls nötig kann man sich auch gegen

etwas stützen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren, allerdings ist das Ziel

dies nicht zu benötigen

Grundspannung einnehmen

langsam nur so weit die Knie beugen, dass die Ferse Bodenkontakt hält

während der Ausführung den Rücken gerade halten

Kraftaufbau Liegestütz

Halber Unterarmstütz

Flach auf dem Bauch legen und die Fersen zum Gesäß ziehen

Unterarme Parallel zum Oberkörper positionieren. Hände auf Schulterhöhe

Kopf, Oberkörper und Rumpf bleiben in einer Linie

Grundspannung einnehmen

Die Unterarme werden in den Bogen gedrückt, so dass der Oberkörper sich vom Boden abhebt und wieder gesenkt wird

Voller Unterarmstütz

Die Unterarme und Fußspitzen berühren den Boden

Kopf, Oberkörper und Rumpf bleiben in einer Linie

Grundspannung einnehmen

Die Unterarme werden in den Bogen gedrückt, so dass der Oberkörper sich vom Boden abhebt und wieder gesenkt wird

Liegestütz auf den Oberschenkeln

Position: Bauchlage

die Hände stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander auf Brusthöhe auf dem Boden, Finger zeigen nach vorn und Ellenbogen am Körper

das Gewicht liegt auf der Kleinfingerseite der Handfläche, nicht auf dem Handballen

Arme leicht anwinkeln

Füße und Unterschenkel anheben, die Knie sind geschlossen und befinden sich hinter dem Gesäß (ggf. mit einer gefalteten Decke polstern)

Grundspannung einnehmen

beide Arme beugen, dabei zeigen die Ellenbogen nach hinten, nicht zur Seite anschließend langsam hochdrücken, ohne die Arme vollständig durchzustrecken

Halbe Liegestütze

die Hände stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander auf dem Boden,
Finger zeigen nach vorn

das Gewicht liegt auf der Kleinfingerseite der Handfläche, nicht auf dem
Handballen

Arme leicht anwinkeln

Fußspitzen aufstellen

Grundspannung einnehmen

beide Arme nur so weit beugen, dass ein Fußball unter dem Bauch liegen
könnte. Dabei zeigen die Ellenbogen nach hinten, nicht zur Seite
anschließend langsam hochdrücken, ohne die Arme vollständig
durchzustrecken

Volle Liegestütze

die Hände stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander auf dem Boden,
Finger zeigen nach vorn

das Gewicht liegt auf der Kleinfingerseite der Handfläche, nicht auf dem
Handballen

Arme leicht anwinkeln

Fußspitzen aufstellen

Grundspannung einnehmen

beide Arme so weit beugen, dass die Brust den Boden berührt. Dabei zeigen
die Ellenbogen nach hinten, nicht zur Seite
anschließend langsam hochdrücken, ohne die Arme vollständig
durchzustrecken

Kraftaufbau Rückenstrecker

Schwimmer I (Arme)

Position: Bauchlage, die Arme gestreckt nach vorn, Handflächen zeigen gegeneinander

Fußspitzen aufstellen

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Die gestreckten Arme im Wechsel einige Zentimeter vom Boden anheben und senken und dabei auch auf der jeweiligen Seite den Oberkörper von dem Boden heben.

Arme berühren während der gesamten Übungsausführung nicht den Boden

Armkreis

Position: Bauchlage, die Arme nach vorn, Handflächen zeigen gegeneinander

Fußspitzen aufstellen

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Die Arme berühren sich erst über dem Kopf, dann hinter dem Rücken (sie bilden eine Art Kreis), ohne sie abzulegen. Während dem hinter den Rücken führen der Arme den Brustkorb vom Boden heben

Beine heben

Position: Bauchlage, die Arme gestreckt nach vorn, Handflächen zeigen gegeneinander

Fußspitzen aufstellen

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Mit gestreckten Beinen im Wechsel die Oberschenkel einige Zentimeter vom Boden anheben und senken.

Schwimmer II (Arme und Beine)

Position: Bauchlage, die Arme gestreckt nach vorn, Handflächen zeigen gegeneinander

Fußspitzen aufstellen

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Die gestreckten Arme und Beine seitensversetzt im Wechsel einige Zentimeter vom Boden anheben und senken, ohne sie abzulegen

Während Ausführung auf der jeweiligen Seite den Brustkorb beziehungsweise den Oberschenkel vom Boden heben

Kraftaufbau Bauch

90/90-Position

Position: Rückenlage

Beine: 90/90 (90-Grad-Winkel Hüfte und 90-Grad-Winkel Knie)

Die Hände liegen seitlich am Hinterkopf, nicht im Nacken!

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Die Fußspitzen der angewinkelten Beine berühren im Wechsel leicht den Boden. Dabei bleibt die 90°-Position im Kniegelenk erhalten

Crunches

Position: Rückenlage

Die Füße stehen auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt

Die Hände liegen seitlich am Hinterkopf, nicht im Nacken!

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Den Oberkörper langsam und nur so weit aufrollen, dass die Schulterblattspitzen („BH-Linie“) noch den Boden berühren

Crunches Level 2

Position: Rückenlage

Beine: 90/90 (90-Grad-Winkel Hüfte und 90-Grad-Winkel Knie)

Die Hände liegen seitlich am Hinterkopf, nicht im Nacken!

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Den Oberkörper langsam und nur so weit aufrollen, dass die Schulterblattspitzen („BH-Linie“) noch den Boden berührt

Criss Cross

Position: Rückenlage mit aufgerolltem Oberkörper (Schulterblätter vom Boden Weg)

Beine: 90/90 (90-Grad-Winkel Hüfte und 90-Grad-Winkel Knie)

Die Hände liegen seitlich am Hinterkopf, nicht im Nacken!

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Beim Ausatmen das linke Bein strecken und gleichzeitig den linken Ellenbogen zum rechten Knie führen. Beim Einatmen das gestreckte Bein anziehen und die Übung mit der anderen Seite wiederholen

Kraftaufbau seitliche Bauchmuskulatur

Halber Seitstütz

Position: Seitenlage

das obere Bein ist lang, das untere ist leicht angewinkelt (etwa 45 Grad)

Stütz auf den dem Boden zugewandten, gebeugten Unterarm (ca. 90 Grad),

Position Ellenbogen: etwa unter der Schulter

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Becken heben, dabei darauf achten, dass die Hüfte nicht einknickt

Den oberen Arm mit den Fingerspitzen Richtung Decke heben, Schulterblätter zusammenziehen und den Arm langsam über den Kopf und zurück zur Hüfte neigen. Seite wechseln

Position: Seitenlage

das obere Bein ist lang, das untere ist leicht angewinkelt (etwa 45 Grad)

Stütz auf den dem Boden zugewandten, gebeugten Unterarm (ca. 90 Grad),

Position Ellenbogen: etwa unter der Schulter

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Becken heben, dabei darauf achten, dass die Hüfte nicht einknickt

Das obere Bein nur so weit anheben und wieder senken, dass die Hüfte gerade bleibt. Seite wechseln

Position: Seitenlage

das obere Bein ist lang, das untere ist leicht angewinkelt (etwa 45 Grad)

Stütz auf den dem Boden zugewandten, gebeugten Unterarm (ca. 90 Grad),

Position Ellenbogen: etwa unter der Schulter

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Becken heben, dabei darauf achten, dass die Hüfte nicht einknickt

Arm und Bein gleichzeitig heben und senken. Auf Position der Hüfte achten.

Seite wechseln

Voller Seitstütz

Position: Seitenlage

Beide Beine sind gestreckt

Stütz auf die dem Boden zugewandte Hand, dabei liegt das Gewicht auf der Kleinfingerseite der Handfläche, nicht auf dem Handballen

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Becken heben, dabei darauf achten, dass die Hüfte nicht einknickt

Den oberen Arm mit den Fingerspitzen Richtung Decke heben, Schulterblätter zusammenziehen und den Arm langsam über den Kopf und zurück zur Hüfte neigen. Seite wechseln.

Position: Seitenlage

Beide Beine sind gestreckt

Stütz auf die dem Boden zugewandte Hand, dabei liegt das Gewicht auf der Kleinfingerseite der Handfläche, nicht auf dem Handballen

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Becken heben, dabei darauf achten, dass die Hüfte nicht einknickt

Das obere Bein nur so weit anheben und wieder senken, dass die Hüfte gerade bleibt. Seite wechseln.

Position: Seitenlage

Beide Beine sind gestreckt

Stütz auf die dem Boden zugewandte Hand, dabei liegt das Gewicht auf der Kleinfingerseite der Handfläche, nicht auf dem Handballen

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Grundspannung einnehmen

Becken heben, dabei darauf achten, dass die Hüfte nicht einknickt

Arm und Bein gleichzeitig heben und senken. Auf Position der Hüfte achten. Seite wechseln.

Kraftaufbau Brücke

Schulterbrücke

Position: Rückenlage

Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt

Die Arme liegen seitlich am Körper, Handflächen nach unten

Grundspannung einnehmen

Mit der Einatmung das Becken so weit heben, dass die Schulterblattspitzen („BH-Linie“) noch den Boden berühren, und mit der Ausatmung das Becken wieder senken

Während der Ausführung darauf achten das die Knie nicht nach außen zeigen und der Rücken gerade bleibt

Halbe Brücke

Position: Rückenlage

Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt

Die Unterarme seitlich neben dem Körper aufstützen, dabei zeigen die Mittelfinger in Richtung der Füße

Grundspannung einnehmen

Mit der Einatmung das Becken heben und mit der Ausatmung wieder senken. Dabei darauf achten, dass die Knie nicht nach außen drehen.

Volle Brücke

Position: Rückenlage

Die Beine sind gestreckt und geschlossen

Die Unterarme seitlich neben dem Körper aufstützen, dabei zeigen die Mittelfinger in Richtung der Füße

Grundspannung einnehmen

Mit der Einatmung das Becken heben und mit der Ausatmung wieder senken.

Noch ein Wort zum Abschluss

Bitte führen Sie alle Übungen langsam und sorgfältig aus und achten stets auf eine feste Körpermitte