

Trainingskatalog

Im Rahmen der LeIKD-Studie



Zur Unterstützung des Krafttrainings

Liebe/r Teilnehmer/in der LeIKD-Studie,

Sie haben sich entschieden, an der *Lebensstilintervention für Koronare Herzkrankheit und Diabetes* (LeIKD) teilzunehmen!

Dieser Trainingskatalog soll Sie dabei unterstützen, Ihr Krafttraining mit Hilfe der LeIKD App erfolgreich durchzuführen. Bitte schauen Sie sich diesen Trainingskatalog vor dem ersten Krafttraining komplett durch.

Bei Fragen, schreiben Sie uns gerne eine E-mail an leikd.sport@mri.tum.de oder sprechen Sie uns beim nächsten Feedbackgespräch darauf an.

Viele Spaß beim Trainieren!

Ihr Ihr LeIKD-Sportteam der TU München



Trainingskatalog

Inhaltsverzeichnis

1.	Grundübungen.....	6
1.1.	Grundposition halten	6
1.2.	Rückengerechtes Hinsetzen und Aufstehen	7
1.3.	Rückengerechtes Hinlegen und Aufstehen	8
2.	Ganzkörperübungen	9
2.1.	Liegestütz, erhöht (mehrere Variationen)	9
2.2.	Knieliegestütz (mehrere Variationen).....	10
2.3.	Liegestütz (mehrere Variationen)	11
2.4.	Unterarmstütz (mehrere Variationen).....	12
2.5.	Seitstütz auf Unterarm (mehrere Variationen)	13
2.6.	Kreuzheben (mehrere Variationen)	14
2.7.	Schulter Tap (mehrere Variationen)	15
3.	Rumpfmuskulatur.....	16
3.1.	Brustaktivierung im Sitzen	16
3.2.	Brustheben liegend.....	17
3.3.	Rumpfbeuge	18
3.4.	Hüftstrecker in Rückenlage	19
3.5.	Hüftstrecken, einbeinig	20
3.6.	Beckenheben auf Erhöhung (mehrere Variationen) .	21
3.7.	Beckenheben, einbeinig auf Erhöhung	22
3.8.	Oberkörperheben in Bauchlage	23



Trainingskatalog

3.9.	Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage.....	24
3.10.	Schwimmer	25
3.11.	Knie zum Ellenbogen.....	26
3.12.	Strecksitz zur Brücke	27
4.	Untere Extremität.....	28
4.1.	Aufstehen vom Stuhl	28
4.2.	Kniebeuge (mehrere Variationen).....	29
4.3.	Ausfallschritt rückwärts	30
4.4.	Ausfallschritt seitwärts	31
5.	Obere Extremität	32
5.1.	Rückenaktivierung – Arme vor der Brust auseinanderziehen	32
5.2.	Vorgebeugtes Rudern, stehend (mehrere Variationen)	33
5.3.	Rudern mit dem Handtuch	34
5.4.	Latziehen mit dem Handtuch	35
5.5.	Seitheben mit langem Hebel (mehrere Variationen)	36
5.6.	Schulterpresse	37



Trainingskatalog

Liebe/r Teilnehmer/in der LeIKD-Studie,

Im Folgenden finden Sie alle Übungen, mit den dazugehörigen Informationen wie Trainingshinweisen, Muskelbeanspruchung und Variationen. Sie werden nicht alle Übungen auch in Ihrem Training durchführen. Gemäß Ihres aktuellen Leistungsniveaus haben wir einen Trainingsplan für Sie zusammengestellt.

Bei den ersten drei Übungen handelt es sich um Grundsätze, die bei allen darauffolgenden Übungen beachtet werden sollen. Bitte lesen Sie sich diese besonders aufmerksam durch.

Des Weiteren sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Fangen Sie mit dem Krafttraining langsam an und steigern Sie die Intensität allmählich.
- Achten Sie auf eine korrekte Ausführung. Es hilft sehr, die Übungen vor einem Spiegel durchzuführen oder sich von einem Partner korrigieren zu lassen.
- Sollte Ihnen eine neue Übung zu schwerfallen, so können Sie aus verschiedenen Variationen wählen, um die Übung selbst zu vereinfachen.
- Sollte Ihnen eine Übung zu leicht fallen, erhöhen Sie die Wiederholungszahl oder wagen Sie sich an eine schwierigere Variation.
- Vermeiden Sie es, Ihre Luft anzuhalten oder eine sogenannte Pressatmung durchzuführen. Atmen Sie während der Übungsausführung langsam und kontrolliert ein und aus.
- Sollten Sie während oder nach der Durchführung einer Übung Schmerzen oder Unwohlsein bekommen, brechen Sie die Übung ab. Wählen Sie eine Variation der Übung oder wählen Sie eine einfachere Übung aus dem Katalog aus.

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne unter leikd.sport@mri.tum.de melden.

Viel Spaß beim Training!
Ihr LeIKD-Studenten



Trainingskatalog

1. Grundübungen

1.1. Grundposition halten

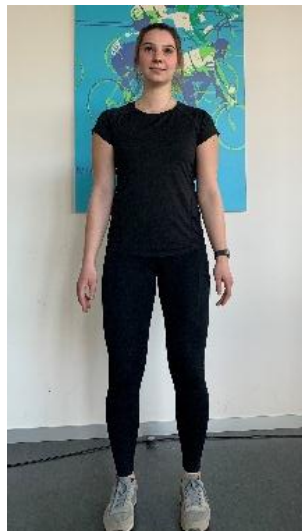
Um möglichen Fehlbelastungen vorzubeugen, müssen Sie Aufmerksamkeit sowie das Bewusstsein für Ihren Körper entwickeln.

Die Grundübung „Grundposition halten“ sollte bei allen stehenden Übungen eingehalten werden, um mögliche Fehl-/Überbelastungen vorzubeugen und die Bewegungen korrekt auszuführen. Diese Position sollten Sie deswegen automatisieren und verinnerlichen.

Bei allen stehenden Übungen sollten Sie an die Grundposition denken und ruhig weiteratmen.

Bei der Grundposition sind

- Die Füße gerade oder leicht nach außen gedreht
- Die Belastung gleichmäßig auf Fußballen und Ferse verteilen (Knöchel nicht nach innendrehen)
- Die Knie leicht gebeugt (Kniescheibe nicht nach innen drehen)
- Das Becken in neutraler Position (kein Hohlkreuz)
- Der Bauch ist angespannt
- Die Arme hängen locker seitlich, die Schultern sind tief.
- Die Schulterblätter nach hinten/unten Richtung Hosentaschen gezogen
- Kopf ist gerade und der Blick nach vorne gerichtet





Trainingskatalog

1.2. Rückengerechtes Hinsetzen und Aufstehen

Die wichtigste Regel beim rückengerechten Sitzen ist es, dass Sie den Rücken aktiv halten. Das heißt, dass Sie versuchen sollen, den Rücken gerade zu halten.

Die Füße (hüftbreit) fest auf den Boden stellen. Um Aufzustehen verlagern Sie das Gewicht nach vorne, indem Sie den Brustkorb nach vorne neigen. Das Becken ist in neutraler Position (kein Hohlkreuz). Die Schultern werden nach hinten unten gezogen. Stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab und drücken Sie sich, aus der Kraft Ihrer Beine, in den aufrechten Stand.

Nun können Sie die in Punkt 1.1 aufgeführte Grundposition einnehmen.

Zum Hinsetzen führen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge durch.





Trainingskatalog

1.3. Rückengerechtes Hinlegen und Aufstehen

Das Aufstehen sowie das Hinlegen sind für bestimmte Übungen dieses Trainingskatalogs notwendig. Aber auch in Ihrem Alltag sollten Sie sich rückengerecht hinlegen und aufstehen.

Aus der Grundposition heraus machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorne. Stützen Sie sich dabei mit den Händen auf dem angestellten Oberschenkel (Bild 2) ab. Anschließend nehmen Sie den Kniestand ein, aufgestützt auf beide Kniegelenke und den Oberkörper in einer aufrechten Position. Achten Sie darauf, dass Sie die Knie hüftbreit aufsetzen, um stabil zu bleiben. Nun gehen Sie in den Vierfüßlerstand, indem Sie den Oberkörper nach vorne bringen und die Hände aktiv auf dem Boden aufsetzen. Bewegen Sie danach die Hüfte seitlich Richtung Boden, stützen Sie sich dabei mit beiden Händen am Boden ab. Die Beine bleiben angewinkelt. Legen Sie den Oberkörper am Boden ab (Seitenlage). Dazu wandern Sie mit den Händen Richtung Mattenende. Der untere Arm wird ausgestreckt, der andere Arm dient als Stütze. Drehen Sie sich im Anschluss in die Rückenlage. Achten Sie hierbei darauf, die Bewegung „en bloc“ zu machen (Hüfte und Rücken bleibt in einer Linie)

Das Aufstehen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.





Trainingskatalog

2. Ganzkörperübungen

2.1. Liegestütz, erhöht (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Brust
- Armstrecker

Unterstützende Muskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur
- Schräge Bauchmuskulatur
- Untere Rückenmuskulatur

- Ausgangsposition
 - Schultern, Hüfte und Füße in einer Linie
 - Hände unter Schultern
 - Arme gestreckt
- Umkehrpunkt
 - Brust knapp über Untergrund
 - Ellenbogen mit Körperkontakt
- Bewegungsausführung
 - Arme langsam beugen und strecken
 - Ellenbogen nah am Körper



- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Blick in Richtung Boden
- ❖ Bauch unter Spannung
- ❖ Rücken gerade
- ❖ Fingerspitzen zeigen nach vorne

Variation 1: unterschiedliche Erhöhungen (z.B. Tisch, Stuhl)

Variation 2: Position statisch halten

Variation 3: dynamische Bewegung



Trainingskatalog

2.2. Knieliegestütz (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Brust
- Armstrecker

Unterstützende Muskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur
- Schräge Bauchmuskulatur
- Untere Rückenmuskulatur

- Ausgangsposition
 - Schultern, Hüfte und Füße in einer Linie
 - Hände unter Schultern
 - Arme gestreckt
- Umkehrpunkt
 - Brust knapp über Boden
 - Ellenbogen mit Körperkontakt
- Bewegungsausführung
 - Arme langsam beugen und strecken
 - Ellenbogen nah am Körper entlang führen



- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Blick in Richtung Boden
- ❖ Bauch unter Spannung
- ❖ Fingerspitzen zeigen nach vorne

Variation 1: Position statisch halten

Variation 2: nur extensive Bewegung bis Umkehrpunkt 2, dann Gesäß in Richtung Fersen bringen und zurück in Ausgangsposition

Variation 3: Dynamische Bewegung mit Händen auf leichter Erhöhung, z.B. Treppenstufe

Variation 4: Dynamische Bewegung mit Händen auf dem Boden



Trainingskatalog

2.3. Liegestütz (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Brust
- Armstrecker

Unterstützende Muskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur
- Schräge Bauchmuskulatur
- Untere Rückenmuskulatur

- Ausgangsposition
 - Schultern, Hüfte und Füße in einer Linie
 - Füße hüftbreit aufgestellt
 - Hände unter Schultern, Arme gestreckt



- Umkehrpunkt
 - Brust knapp über Boden
 - Ellenbogen mit Körperkontakt
 - Blick auf den Boden gerichtet



- Bewegungsausführung
 - Arme langsam strecken und beugen
 - Ellenbogen nah am Körper entlang führen



- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Blick in Richtung Boden
- ❖ Bauch unter Spannung
- ❖ Rücken gerade
- ❖ Fingerspitzen zeigen nach vorne

Variation 1: nur extensive Bewegung bis Umkehrpunkt 2, dann Gesäß in Richtung Fersen bringen und zurück in Ausgangsposition

Variation 2: Dynamische Bewegung mit Händen auf leichter Erhöhung, z.B. Treppenstufe

Variation 3: Dynamische Bewegung mit Händen auf dem Boden



Trainingskatalog

2.4. Unterarmstütz (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur
- Oberschenkelvorderseite

Unterstützende Muskulatur:

- Unterer Rücken
- Oberschenkelrückseite
- Seitliche/schräge Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition
 - Schultern, Hüfte und Füße in einer Linie
 - Füße hüftbreit aufgestellt
 - Ellenbogen unter Schultern
- Umkehrpunkt
 - Ein Bein gestreckt und parallel zum Boden abheben
- Bewegungsausführung
 - Ein Bein langsam und gestreckt nach oben anheben
 - Spannung im Rumpf halten
 - Anschließend das Bein wieder langsam und gestreckt absetzen



- ❖ Bauch anspannen
- ❖ Rücken gerade halten
- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Variation 1: Ausgangsposition statisch halten

Variation 2: Beine im Wechsel gestreckt anheben und absenken



Trainingskatalog

2.5. Seitstütz auf Unterarm (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Seitliche/schräge Bauchmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur
- Schulter
- Rücken

- Ausgangsposition
 - Kopf, Hüfte und Füße in einer Linie
 - Schulter und Ellenbogen des Stützarms in einer Linie
 - Füße aufeinander



- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Blick geradeaus

Variation 1: Ausgangsposition statisch halten

Variation 2: Oberes Bein langsam und gesteckt nach oben abspreizen und zurückführen



Trainingskatalog

2.6. Kreuzheben (mehrere Variationen)

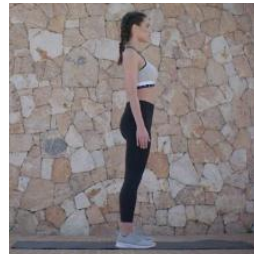
Arbeitsmuskulatur:

- Unterer Rücken
- Oberschenkelvorderseite

Unterstützende Muskulatur:

- Gesäß
- Oberschenkelrückseite
- Bauch
- Oberer Rücken

- Ausgangsposition
 - Schultern und Hüfte in einer Linie
 - Hüftbreiter Stand
 - Arme gestreckt neben dem Körper
- Umkehrpunkt
 - Gesäß hinter Fersen
 - Leichte Beugung in den Knien
 - Arme gestreckt vor dem Körper
- Bewegungsausführung
 - Leicht in die Hocke gehen
 - Der Rücken bleibt lang, die Knie beugen sich
 - Oberkörper wird nach vorne unten geführt, das Gewicht verbleibt auf den Fersen
 - Anschließend wieder aufrichten



- ❖ Hüfte am Ende komplett strecken

Variation 1: Ohne Gewichte

Variation 2: Mit zusätzlichen Gewichten (z.B. Wasserflaschen)



Trainingskatalog

2.7. Schulter Tap (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur
- schräge Bauchmuskulatur
- Gesäß
- Unterer Rücken

Unterstützende Muskulatur:

- Arme
- Schultern
- Oberschenkelvorderseite

- Ausgangsposition
 - Schultern, Hüfte und Knie in einer Linie
 - Knie und Füße mit Bodenkontakt
 - Arme gestreckt
 - Schultern über den Händen
- Umkehrpunkt
 - Eine Hand berührt die gegenüberliegende Schulter
 - Links und rechts im Wechsel
- Bewegungsausführung
 - Eine Hand wird langsam zur gegenüberliegenden Schulter geführt
 - Der Oberkörper bleibt während dessen stabil (d.h. keine Drehung)
 - Anschließend die Hand wieder absetzen



- ❖ Bauch anspannen, Rücken gerade halten
- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Blick in Richtung Boden

Variation 1: Knie am Boden aufgesetzt

Variation 2: Knie nicht am Boden (Liegestütz-Position)





Trainingskatalog

3. Rumpfmuskulatur

3.1. Brustaktivierung im Sitzen

Arbeitsmuskulatur:

- Brustmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Arme

- Ausgangsposition
 - Aufrechte Sitzposition
 - Hände auf Brusthöhe gegeneinanderdrücken
 - Ellenbogen auf Handhöhe



- ❖ Schultern locker lassen
- ❖ Halte den Druck konstant



Trainingskatalog

3.2. Brustheben liegend

Arbeitsmuskulatur:

- Bauchmuskulatur
- Oberer Rücken

Unterstützende Muskulatur:

- Rumpf
- Arme

- Ausgangsposition
 - Hinterkopf, Rücken, Ellenbogen, Gesäß und Füße mit Bodenkontakt
 - Ellenbogen ca. 5 cm vom Körper entfernt
 - Rücken mit Bodenkontakt
- Umkehrpunkt
 - Rücken ohne Bodenkontakt
 - Die Ellenbogen drücken in den Boden
 - Kinn zur Brust ziehen
- Bewegungsausführung
 - Langsam die Ellenbogen in den Boden drücken und den Oberkörper dadurch leicht anheben
 - Der Rücken bleibt dabei lang



- ❖ Ellenbogen in den Boden drücken
- ❖ Schulterblätter zusammenziehen
- ❖ Blick nach vorne gerichtet



Trainingskatalog

3.3. Rumpfbeuge

Arbeitsmuskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Seitliche/schräge Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition

- Füße und Becken mit Bodenkontakt
- Füße hüftbreit aufgestellt
- Oberkörper mit Bodenkontakt
- Arme vor der Brust verschränkt



- Umkehrpunkt

- Unterer Rücken mit Bodenkontakt
- Brust angehoben



- Bewegungsausführung

- Die Brust wird in Richtung der Hüfte bewegen
- Dabei leicht „einrollen“
- Anschließend langsam wieder den Rücken absetzen



- ❖ Lendenwirbelsäule durchgehend mit Bodenkontakt
- ❖ Kinn zur Brust
- ❖ Fersen in den Boden drücken



Trainingskatalog

3.4. Hüftstrecker in Rückenlage

Arbeitsmuskulatur:

- Gesäß
- Oberschenkelrückseite

Unterstützende Muskulatur:

- Unterer Rücken

- Ausgangsposition
 - Arme gestreckt neben dem Körper
 - Schultern und Becken in einer Linie
 - Gesäß mit Bodenkontakt



- Umkehrpunkt
 - Schultern, Becken und Knie in einer Linie
 - Gesäß ist angehoben



- Bewegungsausführung
 - Arme werden in den Boden gedrückt
 - Gleichzeitig wird das Gesäß angehoben, sodass Schultern, Becken und Knie eine Linie bilden
 - Anschließend langsam wieder das Gesäß absetzen



- ❖ Arme in Boden drücken
- ❖ Kopf auf Boden abgelegt
- ❖ Kniewinkel in Endposition 90°



Trainingskatalog

3.5. Hüftstrecken, einbeinig

Arbeitsmuskulatur:

- Gesäß recht (links)
- Oberschenkelrückseite rechts (links)

Unterstützende Muskulatur:

- Unterer Rücken

- Ausgangsposition
 - Arme gestreckt mit Bodenkontakt
 - Gesäß mit Bodenkontakt
 - Schultern und Becken in einer Linie
 - Ein Fuß auf dem Boden aufgestellt
 - Anderes Bein nach oben angewinkelt
- Umkehrpunkt
 - Rechtes (linkes) Knie, Becken und Schultern in einer Linie
- Bewegungsausführung
 - Arme werden in den Boden gedrückt
 - Gleichzeitig wird das Gesäß angehoben, sodass Schultern und Becken eine Linie bilden
 - Das angewinkelte Bein bleibt dabei angehoben
 - Anschließend langsam wieder das Gesäß absetzen



- ❖ Arme in Boden drücken
- ❖ Kopf auf Boden abgelegt
- ❖ Rechter(linker) Kniewinkel in Endposition 90°



Trainingskatalog

3.6. Beckenheben auf Erhöhung (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Gesäß

Unterstützende Muskulatur:

- Unterer Rücken
- Oberschenkelrückseite
- Bauch

- Ausgangsposition
 - Arme gestreckt neben dem Körper
 - Schultern und Becken in einer Linie
 - Gesäß mit Bodenkontakt
- Umkehrpunkt
 - Schultern, Hüfte und Knie in einer Linie
 - Gesäß ist angehoben
- Bewegungsausführung
 - Arme werden in den Boden gedrückt
 - Gleichzeitig wird das Gesäß angehoben, sodass Schultern, Knie und Becken eine Linie bilden
 - Anschließend langsam wieder das Gesäß absetzen



- ❖ Bauch anspannen
- ❖ Wirbelsäule gerade halten

Variation 1: Gesäß zwischen den Wiederholungen nicht absetzen



Trainingskatalog

3.7. Beckenheben, einbeinig auf Erhöhung

Arbeitsmuskulatur:

- Gesäß rechts (links)
- Oberschenkelrückseite rechts (links)

Unterstützende Muskulatur:

- Rückenstrecker

- Ausgangsposition
 - Arme gestreckt mit Bodenkontakt
 - Schultern und Becken in einer Linie
 - Linkes (rechtes) Bein angewinkelt
- Umkehrpunkt
 - Rechtes (linkes) Knie, Hüfte und Schultern in einer Linie
- Bewegungsausführung
 - Arme werden in den Boden gedrückt
 - Gleichzeitig wird das Gesäß angehoben, sodass Schultern und Becken eine Linie bilden
 - Das angewinkelte Bein bleibt dabei angehoben
 - Anschließend langsam wieder das Gesäß absetzen



- ❖ Arme in Boden drücken
- ❖ Rücken gestreckt
- ❖ Kopf auf Boden abgelegt



Trainingskatalog

3.8. Oberkörperheben in Bauchlage

Arbeitsmuskulatur:

- Unterer/oberer Rücken

Unterstützende Muskulatur:

- Gesäß

- Dauerhafte Position
 - Hüfte/Becken und Füße mit Bodenkontakt
 - Blick Richtung Boden
 - Füße leicht auseinander
 - Brust mit Bodenkontakt
- Umkehrpunkt 2
 - Brust ohne Bodenkontakt
 - Oberkörper anheben
- Bewegungsausführung
 - Der Oberkörper wird leicht vom Boden abgehoben
 - Schulterblätter dabei Richtung Wirbelsäule ziehen
 - Langsam wieder absenken



- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Beine fest in den Boden drücken
- ❖ Oberkörper leicht vom Boden abheben



Trainingskatalog

3.9. Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage

Arbeitsmuskulatur:

- Unterer und oberer Rücken

Unterstützende Muskulatur:

- Gesäß
- Schultern

- Ausgangsposition
 - Bauch mit Bodenkontakt
 - Arme und Beine gestreckt
 - Zehenspitzen und Hände mit Bodenkontakt



- Umkehrpunkt
 - Rechtes (linkes) Bein und linker (rechter) Arm abheben
- Bewegungsausführung
 - Das rechte (linke) Bein und der linke (rechte) Arm werden gleichzeitig angehoben
 - Anschließend langsam wieder absetzen



- ❖ Blick in den Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Schulterblätter nach hinten-unten ziehen (Richtung Gesäßtaschen)
- ❖ Unterer Rücken bleibt stabil



Trainingskatalog

3.10. Schwimmer

Arbeitsmuskulatur:

- Unterer und oberer Rücken

Unterstützende Muskulatur:

- Gesäß
- Schultern

- Ausgangsposition
 - Bauchlage
 - Arme und Beine möglichst gestreckt
- Umkehrpunkt
 - Linker (rechter) Arm und rechts (linkes) Bein nach oben gestreckt
- Bewegungsausführung
 - Abwechselnd einen Arm und gegengleiches Bein anheben und absenken



- ❖ Blick in den Boden
- ❖ Wirbelsäule gerade halten
- ❖ Oberkörper minimal vom Boden abheben



Trainingskatalog

3.11. Knie zum Ellenbogen

Arbeitsmuskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur
- Seitliche/schräge Bauchmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Schulter
- Hüftbeuger

- Ausgangsposition
 - Die Schultern über den Händen
 - Ellenbogen nicht überstreckt
 - Schulter, Becken und Beine in einer Linie
 - Hände und Füße mit Bodenkontakt



- Umkehrpunkt
 - Knie an gegengleichen Ellenbogen führen



- Bewegungsausführung
 - Ein Knie wird an den gegengleichen Ellenbogen bewegt
 - Dabei die Spannung im Rumpf halten, Gesäß bleibt tief
 - Anschließend das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition führen



- ❖ Ganzer Fuß mit Bodenkontakt
- ❖ Füße parallel, Knie nach außen rotiert



Trainingskatalog

3.12. Strecksitz zur Brücke

Arbeitsmuskulatur:

- Gesäß
- Unterer Rücken

Unterstützende Muskulatur:

- Arme
- Bauch
- Oberschenkelrückseite

- Ausgangsposition
 - Arme und Beine gestreckt
 - Schultern und Hüfte in einer Linie
- Umkehrpunkt
 - Schulter, Becken und Beine in einer Linie
- Bewegungsausführung
 - Die Hände und Fersen werden in den Boden gedrückt
 - Gleichzeitig wird das Becken nach oben angehoben bis Schultern, Becken und Knie eine Linie bilden
 - Anschließend langsam wieder das Gesäß absetzen



- ❖ Finger zeigen nach außen
- ❖ Blick nach vorne gerichtet
- ❖ Schultern nicht zu den Ohren ziehen



Trainingskatalog

4. Untere Extremität

4.1. Aufstehen vom Stuhl

Arbeitsmuskulatur:

- Oberschenkelvorderseite
- Gesäß

Unterstützende Muskulatur:

- Oberschenkelrückseite
- Rücken

- Ausgangsposition
 - Schultern und Hüfte in einer Linie
 - Arme gestreckt vor dem Körper halten
 - Aufrechte Sitzposition
 - Füße hüftbreit aufgestellt
- Umkehrpunkt
 - Aufrechter Stand
- Bewegungsausführung
 - Das Gewicht wird nach vorne verlagert
 - Druck auf den ganzen Fuß geben und langsam aufstehen
 - Die Arme verbleiben gestreckt vor dem Körper



- ❖ Knie nach außen rotiert
- ❖ Füße parallel
- ❖ Rücken gerade
- ❖ Ganzer Fuß mit Bodenkontakt



Trainingskatalog

4.2. Kniebeuge (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Oberschenkelvorderseite
- Gesäß

Unterstützende Muskulatur:

- Rücken
- Bauch
- Oberschenkelrückseite

- Ausgangsposition
 - Aufrechter Stand
 - Handkontakt mit dem Stuhl
 - Schultern und Hüfte in einer Linie
 - Schulterbreiter Stand
- Umkehrpunkt
 - Hüfte auf Kniehöhe
 - Knie über Zehen
- Bewegungsausführung
 - Aus dem aufrechten Stand langsam das Gesäß nach hinten unten absetzen
 - Dabei das Gewicht auf die Fersen verschieben und darauf achten, dass die Knie Richtung Zehenspitzen zeigen



- ❖ Fuß mit Bodenkontakt
- ❖ Füße parallel, Knie nach außen rotiert
- ❖ Fixpunkt (z.B. Stuhl) auf Hüfthöhe

Variation 1: Kniebeuge mit Stuhl / Festhalten

Variation 2: freie Kniebeuge mit breitem Stand

Variation 3: freie Kniebeuge mit schulterbreitem Stand



Trainingskatalog

4.3. Ausfallschritt rückwärts

Arbeitsmuskulatur:

- Oberschenkelvorderseite

Unterstützende Muskulatur:

- Gesäß
- Oberschenkelrückseite
- Oberschenkelaußenseite
- Rücken

- Ausgangsposition
 - Aufrechter Stand
 - Schultern und Hüfte senkrecht zum Boden
 - Hände berühren sich vor der Brust
- Umkehrpunkt
 - Schulter, Hüfte und hinteres Knie in einer Linie
 - Linkes (rechtes) Knie über Zehen
 - Rechtes (linkes) Knie knapp über Boden
 - Etwa 90° in beiden Kniegelenken
- Bewegungsausführung
 - Aus dem aufrechten Stand das rechte (linke) Bein nach hinten führen und beugen, sodass das Knie sich knapp über dem Boden befindet
 - Gleichzeitig wird das linke (rechte) Bein gebeugt



- ❖ Linkes (rechtes) Knie hinter Zehenspitze
- ❖ Rücken gerade
- ❖ Ausfallschritt nach hinten durchführen



Trainingskatalog

4.4. Ausfallschritt seitwärts

Arbeitsmuskulatur:

- Oberschenkelaußenseite, rechts (links)

Unterstützende Muskulatur:

- Oberschenkel
- Gesäß

- Ausgangsposition
 - Aufrechter Stand
 - Schultern und Hüfte in einer Linie
 - Hüftbreiter –Stand
- Umkehrpunkt
 - Rechtes (linkes) Knie gebeugt
 - Knie über Zehen
 - Hände vor die Brust nehmen
- Bewegungsausführung
 - Das rechte (linke) Bein macht einen Schritt zur rechten Seite
 - Gleichzeitig wird das Bein gebeugt
 - Die Hüfte dabei nach hinten unten führen
 - Das linke (rechte) Bein bleibt gestreckt



- ❖ Gewicht auf das rechte Bein bringen
- ❖ Das Gesäß schiebt nach hinten
- ❖ Knie bleiben hinter den Fußspitzen



Trainingskatalog

5. Obere Extremität

5.1. Rückenaktivierung – Arme vor der Brust auseinanderziehen

Arbeitsmuskulatur:

- Rücken

Unterstützende Muskulatur:

- Arme

- Ausgangsposition
 - Aufrechte Sitzposition
 - Hände auf Schulterhöhe
 - Unterarme in einer Linie
 - Hände auseinanderziehen
 - Schulterblätter Richtung Gesäßtaschen ziehen
 - Schultern nicht zu den Ohren ziehen



- ❖ Aufrecht sitzen
- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Blick nach vorne gerichtet



Trainingskatalog

5.2. Vorgebeugtes Rudern, stehend (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Oberer Rücken
- Schultern

Unterstützende Muskulatur:

- Unterer Rücken

- Ausgangsposition
 - Schultern und Hüfte in einer Linie
 - Hüfte über Fersen
 - Arme parallel, gestreckt und senkrecht zum Boden
 - Schulterblätter zu den Gesäßtaschen ziehen
- Umkehrpunkt
 - Ellenbogen hinter Körper
 - Unterarme am Körper
- Bewegungsausführung
 - Die Arme entlang des Körpers beugen
 - Die Schulterblätter dabei zu den Gesäßtaschen ziehen
 - Der Rücken bleibt lang, Blick Richtung Boden
 - Anschließend langsam wieder die Arme zum Boden strecken



- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Halte den Rücken gerade
- ❖ Wasserflaschen zeigen nach vorne
- ❖ Blick Richtung Boden
- ❖ Schultern nicht zu den Ohren ziehen

Variation 1: ohne Hilfsmittel

Variation 2: mit zusätzlichen Gewichten (z.B. 1 Wasserflasche pro Hand)



Trainingskatalog

5.3. Rudern mit dem Handtuch

Arbeitsmuskulatur:

- Obere Rückenmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Schultern
- Armbeuger
- Unterer Rücken
- Bauch

- Ausgangsposition
 - Arme gestreckt
 - Schulter und Becken in einer Linie
 - Etwa 90° im Kniegelenk, Gewicht auf den Fersen
- Umkehrpunkt
 - Arme gebeugt
 - Ellenbogen hinter Körper
- Bewegungsausführung
 - Die Arme entlang des Körpers beugen
 - Die Schulterblätter dabei zu den Gesäßtaschen ziehen
 - Anschließend die Arme wieder langsam strecken



- ❖ Trainingsintensität durch Standposition variieren
- ❖ Bauch anspannen, Wirbelsäule gerade halten



Trainingskatalog

5.4. Latziehen mit dem Handtuch

Arbeitsmuskulatur:

- Oberer Rücken

Unterstützende Muskulatur:

- Schultern
- Arme
- Rumpfmuskulatur

- Ausgangsposition
 - Arme gestreckt
 - Arme, Schultern und Hüfte in einer Linie
 - Fersen aufgestellt, Knie leicht gebeugt
- Umkehrpunkt
 - Arme gebeugt
 - Hände auf Schulterhöhe
 - Handtuch hinter dem Kopf
- Bewegungsausführung
 - Die Arme werden gebeugt, dabei das Handtuch „auseinanderziehen“, um Druck aufzubauen
 - Die Ellenbogen ziehen dabei seitlich Richtung Boden
 - Die Schulterblätter werden Richtung Gesäßtaschen gezogen
 - Anschließend die Arme wieder strecken, dabei das Handtuch weiterhin „auseinanderziehen“



- ❖ Spannung halten



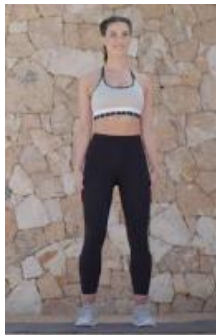
Trainingskatalog

5.5. Seitheben mit langem Hebel (mehrere Variationen)

Arbeitsmuskulatur:

- Schulter

- Ausgangsposition
 - Aufrechter Stand
 - Arme gestreckt neben dem Körper
 - Knie leicht gebeugt
- Bewegungsausführung
 - Die Arme werden gestreckt nach oben auf Höhe der Schultern angehoben
 - Dabei den Bauch aktiv anspannen
 - Anschließend die Arme wieder gestreckt senken



- ❖ Rumpf angespannt
- ❖ Handflächen zeigen nach unten
- ❖ Arme bis auf Schulterhöhe anheben
- ❖ Schultern nicht zu den Ohren ziehen

Variation 1: Ohne Hilfsmittel

Variation 2: Mit Hilfsmittel (z.B. 1 Wasserflasche pro Hand)



Trainingskatalog

5.6. Schulterpresse

Arbeitsmuskulatur:

- Schulter
- Armstrecker

Unterstützende Muskulatur:

- Bauch

- Ausgangsposition
 - Hände und Füße mit Bodenkontakt
 - Schultern und Hüfte in einer Linie
 - Hüfte über Schulterhöhe
 - Arme gestreckt



- Umkehrpunkt
 - Kopf knapp über Boden



- Bewegungsausführung
 - Die Bewegung erfolgt aus den Armen heraus
 - Diese dazu beugen, Ellenbogen zeigen seitlich
 - Kurz bevor die Stirn den Boden berührt, die Arme langsam wieder strecken



- ❖ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ❖ Fingerspitzen zeigen nach vorne