

Trainingsprogramm Teil 2 - Kraftausdauertraining

Schulterübung:

Im Stehen die Arme seitlich hochheben bis sie parallel zum Boden sind. Während der Übung sollen die Arme leicht abgewinkelt sein.

Für das Gewicht brauchen Sie 2 kl. Wasserflaschen.

3 x10/15Wh.

Brust:

Sie brauchen eine Matte oder eine alte Decke.

Liegestütze: horizontale Position. Die Beine sind ausgestreckt. Falls die Übung zu schwer ist, kann man die Beine beugen, so wird die Intensität weniger.

Die Übung kann man auch an der Wand machen.

3x10Wh.

Rücken:

Material: ein Besen und eine Decke

Im Bauchlage heben Sie erstmal nur der Oberkörper nach oben, die Arme sind dabei ausgestreckt und nach vorne ausgerichtet. Das Anheben vorsichtig und langsam machen und Oberkörper 10 Grad anheben. Mit dem Besen ist es schwieriger. Diese Übung ist nicht einfach. Als Alternative kann man nur die Arme hochheben (mit oder ohne Besen), damit wird die obere Rückenmuskulatur beschäftigt.

3x10/15Wh.

Andere Übung:

Im Stehen beugen Sie den Oberkörper aus der Hüfte nach unten, dabei soll der Rücken gerade sein. Der Besen wird mit beiden Händen genommen und die sind parallel zueinander. Die Beugung soll bis oberhalb des Knies ausgeführt werden. Bewegungsausführung langsam durchführen.

3x10/15Wh.

Beine:

Kniebeugen

Material: ein Besen

Im Stehen: beugen Sie die Beine nach unten so viel Sie es können. Wenn der Oberschenkel fast parallel zum Boden ist haben sie ist die optimale Position erreicht. Die Übung ist sehr anstrengend und für die Kniescheibe nicht ideal, daher wäre die Hälfte für den Anfang ok.

Der Besen darf hinter dem Kopf platziert werden. Falls es unangenehm ist, dann den Besen auf dem Schlüsselbein, also vor dem Kopf. Die Schulter unterstützt es dabei. Ohne Besen geht auch.

3x12/15

Bizeps:

Material: Thera-Band

Im Stehen, Das Thera-Band unter den Füßen platzieren. Die Füße sind parallel zueinander. Nehmen Sie beide Enden des Thera-bandes und beugen sie die Ellenbogen.

3x10/15

Trizeps:

Material: Thera-Band

Hier geht es darum die Ellenbogen zu strecken. Man kann diese Übung zusammen machen oder allein. Sie nehmen das Thera-Band mit beiden Händen genau in der Mitte. Beide Hände haben ein Abstand von 10cm+-, so dass die Unterarme parallel zueinander sind. Ihr Partner steht hinter Ihnen und hält beide Enden des Thera-Bandes mit einem gewissen Abstand, so dass Sie die Spannung

bzw. Widerstand spüren.

Dann heben Sie die Hände über Kopf und beugen Sie gleichzeitig den Oberkörper nach vorne und dann strecken Sie die Arme nach vorne. Beim Ausstrecken der Arme leistet das Thera-Band Widerstand. Falls das Thera-Band so lange ist, bitte ein kleineres Thera-Band nehmen.

3x10/15

Bauch:

Material: Decke

Übung 1: Crunches

In der Rückenlage:

Beide Hände hinten den Kopf, aber die sollen kein Druck auf den Kopf üben, sondern das Gegenteil. der Kopf liegt auf den Fingern. Die Ellenbogen zeigen nach außen, nicht nach vorne.

Heben Sie den Oberkörper an. Nur die Bauchmuskulatur macht die Kraft. Anheben Sie so viel, wie Sie es können. Oben Ausatmen, unten einatmen.

3x15

Andere Übung:

Vierfüßler – Position.

Beide Hände parallel zueinander und unter der Schulter.

Beide Knie parallel zueinander und unter der Hüfte.

Heben Sie gleichzeitig beide Knie nur 1 bis 2cm an und wieder nach unten aber der Boden dabei nicht berühren. Wenn die Übung zu Ende ist, dann Knie richtig absetzen.

Als Alternative können Sie die Beine im Wechsel machen lassen oder krabbeln nach vorne und nach hinten. Diese letzte Variation ist schwer.

3x10/15

Alle diese Übungen können Sie selber kontrollieren, wenn Sie beobachten, wie der Körper reagiert.

Ist die Belastung hoch, dann weniger Wiederholungen oder/und Gewicht.

Ist die Belastung niedrig, dann mehr Gewicht oder/und Wiederholungen.

Bei der Kraftausdauer geht es um mehr Wiederholungen als Gewicht. Die Ausdauerfähigkeit und die Kraft ihre Muskulatur wird dadurch verbessert.