

## Kraft-Basisprogramm: Mit eigenem Körpergewicht

Es gibt viele Arten, wie ein Krafttraining durchgeführt werden kann. Dabei ist nicht nur die Auswahl der Übungen wichtig, sondern vor allem auch die richtige Ausführung.

Am besten machen Sie Ihr Programm auf einer Gymnastikmatte oder einem weichen Teppich.

### Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen:

#### 1. Aufwärmen

Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf auf Betriebstemperatur: Während mindestens fünf Minuten traben, hüpfen, Schritte zu Musik, Fahrrad treten etc.

#### 2. Richtig Atmen!

Atmen Sie regelmässig während der ganzen Bewegung, achten Sie auf die Ausatmung. Halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung)!

#### 3. Langsame Bewegungen

Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Einsteigerinnen und Einsteiger können zu Beginn auch nur versuchen, die jeweilige Endposition eine gewisse Zeit zu halten (statische Ausführung).

#### 4. Anzahl Wiederholungen

Idealerweise machen Sie: mindestens 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils 1-2 Minuten Pause zwischen den verschiedenen Übungen, und 2 bis 3 Programm-Durchgänge (Serien). Am besten 2-3 mal pro Woche.

Für Einsteigerinnen oder Einsteiger ist dieses „Idealprogramm“ natürlich zu viel. Beginnen Sie als Neuling mit Belastungen, die für Sie angemessen sind und bauen Sie sorgfältig auf das oben genannte Ziel hin auf. Wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen ist für Sie die richtige Ausführung!

#### 5. Nachdehnen

Dehnen Sie nach den Kraftübungen (siehe Stretchingprogramme), um sich wieder zu entspannen und die Beweglichkeit zu erhalten.

Bitte lesen Sie die Instruktionen sorgfältig durch, wenn Sie das Programm zum ersten mal machen. Vielleicht probieren Sie zu zweit und kontrollieren sich gegenseitig die Ausführung? Wenn Ihnen eine Übung sehr unangenehm ist oder wenn Sie Schmerzen verspüren, verzichten Sie auf diese Übung.

### Ausgangsposition

### Endposition

#### Übung 1: allgemeine Rumpfstabilität

Unterarmstütz. Spannung in der Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Gestrecktes Bein im Wechsel maximal eine Fusslänge abheben. Körper bleibt ruhig und stabil.

#### Übung 2: allgemeine Rumpfstabilität

Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie. Spannung in der Bauchmuskulatur.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Becken soll nicht nach hinten ausweichen.

**Kraft-Basisprogramm: Mit eigenem Körpergewicht**

**Ausgangsposition      Endposition**

**Übung 3: allgemeine Rumpfstabilität**

Rückenlage. Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gebeugtem Knie- und Hüftgelenk abheben.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden.

**Übung 4: Rückenmuskulatur**

Bauchlage. Beine gestreckt, Fussspitzen nach aussen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.



Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 10-15 cm abheben.

**Übung 5: Rückenmuskulatur**

Bauchlage, Arme und Beine gestreckt.



Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein diagonal 10-15 cm vom Boden abheben. Kopf bleibt während der Übungsausführung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.

**Übung 6: gerade Bauchmuskulatur**

Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück. Die Handflächen stossen Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

**Übung 7: schräge Bauchmuskulatur**

Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (resp. rechten) Oberschenkels.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück. Die Handflächen stossen am linken (resp. rechten) Knie vorbei Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

**Übung 8: Arm- und Schultermuskulatur**

Liegestütz auf den Knien, Füße gekreuzt. Arme gestreckt.



Beugen und strecken der Arme. Den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.



**Kraft-Basisprogramm: Mit eigenem Körpergewicht**

**Ausgangsposition      Endposition**

**Übung 9: Gesäss- und Beinmuskulatur**

Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper. Unteres Bein im Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden. Oberes Bein gestreckt, nach innen rotiert. Fussspitzen zeigen in Richtung Kopf.



Gestrecktes Bein heben und senken. Die Hüfte bleibt gestreckt, das Bein nach innen rotiert.

**Übung 10: Gesäss- und Beinmuskulatur**

Stand, beide Beine hüftbreit auseinander. Arme am Becken eingestützt.



Knie beugen und strecken. Maximal bis zum rechten Winkel im Kniegelenk. Gesäss nach hinten bringen wie beim Absitzen auf einem Stuhl. Rücken gerade. Die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.