



KRAFTTRAINING

Krafttraining - ohne Gerät

ALLGEMEINES ZUM KRÄFTIGEN

- Training der Kraftausdauer: viele Wiederholungen mit geringem Widerstand
- schafft ein für den Alltag notwendiges allgemeines Kraftniveau

ZIELE DES KRÄFTIGENS

- Ausgleich vorhandener muskulärer Defizite
- Verbesserung der Kraftausdauer
- Wiedereinstieg ins Krafttraining
- Verletzungsprophylaxe und Haltungprophylaxe

GRUNDSÄTZE FÜR DAS FUNKTIONELLE KRÄFTIGEN

- Übungen dürfen nicht schmerzen oder unangenehm sein
- korrekte Ausführung (richtige Ausgangs- und Endposition, langsame Durchführung der Übung)
- stets auf Stabilisation (leichtes Anspannen der Rumpfmuskulatur) achten
- während der Übungsausführung ruhig und gleichmäßig atmen, beim Kräftigen während der Belastung ausatmen und beim Entlasten einatmen, keine Pressatmung
- jede Übung wird 2-3 Mal (Satz) durchgeführt mit je 15-30 Wiederholungen (WH), nach jeder Übung ca. 1 Min. Pause
- Trainingseinheiten (TE) 2-3 Mal pro Woche durchführen

	WH	Pause	Sätze	TE pro Woche
Anfänger/Wiedereinsteiger	15 - 20	60 Sek	2	2 - 3
Fortgeschrittene	20 - 25	45 Sek	2 - 3	3 - 4
Profi	25 - 30	30 Sek	3	4 - 5

Führen Sie jede Übung so oft aus, bis Sie ihr persönliches Belastungsempfinden „mittel bis schwer“ einstufen.



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der Wadenmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Einbeinstand, mit Händen an festem Gegenstand anhalten

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG
Heben Sie die Ferse in den Zehenballenstand (auf Zehenspitzen stellen) und senken Sie die Ferse ab (Ferse berührt nicht den Boden)
Knie bleibt gestreckt, Oberkörper ist aufrecht, mit Händen abstützen, um das Gleichgewicht zu halten

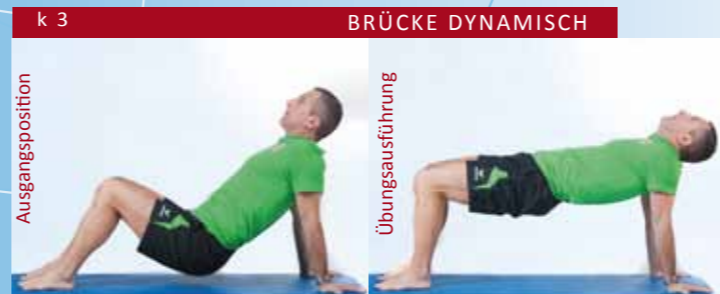
ANMERKUNG
Auch beidbeinig möglich



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Hüftbreiter Stand, Arme in Hochhalte, aufrechte Oberkörperhaltung.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG
Beugen Sie die Knie.
Oberkörper bleibt aufrecht. Bauchmuskeln anspannen, Beugen Sie möglichst tiefer als 90°, die Fersen sollten aber immer am Boden bleiben und die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausstehen (Selbstkontrolle!, Übungsausführung siehe Bild!).



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der großen Gesäßmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Bankstellung rücklings mit gebeugten Knien und abgesenktem Becken

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG
Heben Sie ihr Becken an, bis Ihre Hüfte gestreckt bis leicht überstreckt ist. Halten Sie dabei den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und spannen Sie bewusst Rückenmuskulatur und Gesäß an.



ABDUKTION

ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der seitlichen Gesäßmuskulatur (Beckenstabilisation)

AUSGANGSPOSITION
Begeben Sie sich in Seitenlage. Stützen Sie mit einem Arm Ihren Kopf, mit dem anderen stabilisieren Sie Ihre Ausgangsposition.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG
Heben Sie Ihr oberes Bein langsam ab. Achten Sie darauf, dass dabei die Ferse der höchste Punkt ist und die Zehenspitzen nach unten zeigen.



LANGSITZ SIT-UPS

ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der Hüftbeuge- und der Bauchmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Nehmen Sie eine angenehme Langsitzposition ein. Ihre Hände legen Sie auf Höhe des Beckens ab.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG
Lehnen Sie ihren Oberkörper leicht zurück. Heben Sie nun langsam Ihre Beine vom Boden ab und halten Sie diese Position. Nach einer kurzen Pause senken Sie die Beine wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.



CRUNCHES

ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Winkeln Sie in Rückenlage Ihre Beine ca. 90° ab. Halten Sie Ihre Arme gestreckt seitlich am Körper.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG
Rollen Sie den Oberkörper langsam so weit auf, dass die Spannung in der Bauchmuskulatur erhalten bleibt. Beim Abrollen halten Sie die Spannung immer aufrecht, indem Sie die Schulterblätter nie am Boden ablegen.



SIT-UPS SCHRÄG



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Rückenlage, Knie im rechten Winkel gebeugt, Fußsohlen sind ganzflächig am Boden aufgestellt
Arme vor Körper zusammengeführt

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG
Rollen Sie den Oberkörper langsam abwechselnd links und rechts diagonal auf und führen Sie dabei die Hände an den Beinen vorbei

k 8 BANKSTELLUNG



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der Rückenmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Bankstellung mit geradem Rücken.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Heben Sie Arm und Bein diagonal vom Boden ab, strecken Sie die Hand in Verlängerung des Armes und des Körpers und führen Sie gleichzeitig mit dem Beinheben einen Fersenschub durch.

k 9 SCHULTERBLATTFIXATOREN



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung im Bereich der Schulterblattmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Winkeln Sie in Rückenlage ihre Beine ca. 90° ab und stellen Sie die Fußsohlen auf den Boden. Die Ellenbögen werden seitlich abgelegt.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Erhöhen Sie nun langsam mit den Ellenbögen den Druck gegen den Boden. Im Optimalfall heben sich dabei die Schulterblätter leicht vom Boden ab. Achten Sie darauf, dass Ihre Bauchmuskulatur dabei nicht aktiv mitarbeitet.

k 10 RÜCKENSTRECKER



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung des Rückenmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Wählen Sie einen schulterbreiten Stand, Knie und Hüfte leicht gebeugt. Lendenwirbelsäule in derselben Haltung wie im aufrechten Stand ("Lordose")

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Rollen Sie Ihre Wirbelsäule langsam ein und aus. Achten Sie darauf, vor allem in der Brust- und Halswirbelsäule ein- bzw. auszurollen. Eine Intensivierung kann durch eine verstärkte Vorlage des Oberkörpers erzielt werden.

k 11 LIEGESTÜTZ



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der Armstrecker, Brust- und Rumpfmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Liegestützstellung (Hände schulterbreit), Körperspannung aufbauen (Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur anspannen) Blick nach unten

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Beugen und Strecken Sie die Arme langsam

ANMERKUNG
Erleichteter Liegestütz, Knie am Boden aufgestützt (wenn möglich weiche Unterlage)

k 12 NACKENDRÜCKEN



ZIEL DER ÜBUNG
Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur

AUSGANGSPOSITION
Schulterbreiter Stand, gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gerade halten

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Legen Sie eine Hand flach an die Stirn, bzw an die rechte bzw linke Schläfe, bzw beide Hände an den Hinterkopf. Drücken Sie nun mit dem Kopf langsam steigernd gegen diesen Widerstand. Keine Kopfbewegung durchführen!

Notizen:



Heeres-Sportzentrum im Internet:
www.bundesheer.at/sport/training.shtml

Kontakt: Heeres-Sportzentrum
Mil. Liegenschaft Breitensee
Breitenseer Straße 116
A-1140 Wien
Tel.: +43 (0) 50201-10-54040
hswd@bmlvs.gv.at

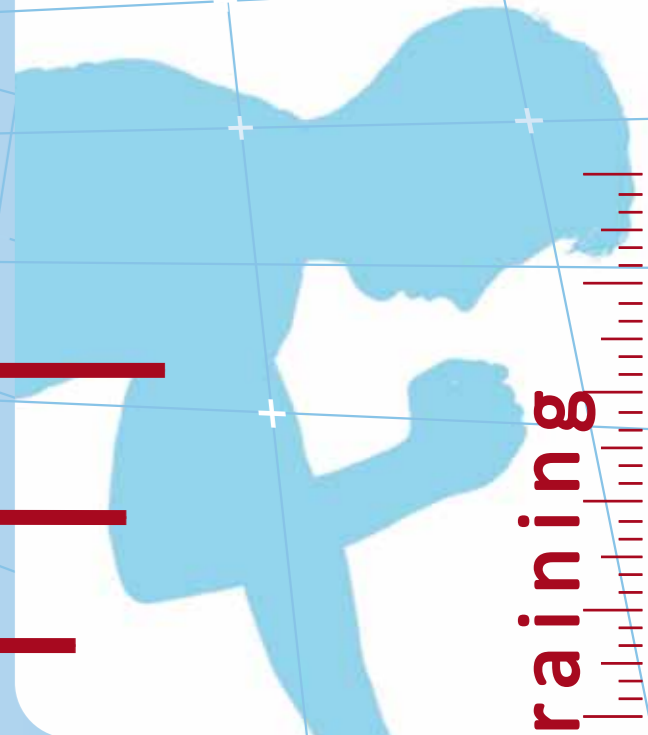


Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, BMLVS/Heeresdruckzentrum, UW-Nr. 943
HDruckZ 14-8232



ÖSTERREICHISCHES BUNDESHEER
HEERES-SPORTZENTRUM
Heeres-Sportwissenschaftlicher Dienst

heeres-sportzentrum



Krafttraining
ohne Gerät

krafttraining