

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Mittwoch – Kräftigung im Alltag

In diesem Krafttraining werden sowohl das lokale als auch das globale Muskelsystem trainiert. Zum Downloaden gibt es zusätzlich ein praktisches Trainingsprogramm für jedes Alter. Entwickelt wurde es von Trainingsexperten der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM.

Tipps

- Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Benutzen Sie eine weiche Unterlage (Matte, gefaltete Decke usw.)
- Atmen Sie regelmässig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).
- Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.
- Idealerweise machen Sie mindestens 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils einer bis zwei Minuten Pause.
- Dehnen Sie nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

Rumpfstabilität – Unterarmstütz



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



Endposition: Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal eine Fusslänge abheben

Rumpfstabilität – Seitstütz



Ausgangsposition: Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.



Endposition: Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren

Rücken



Ausgangsposition: Bauchlage. Beine gestreckt in Aussenrotation, Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme in U-Haltung neben dem Kopf.



Endposition! Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben, dabei die Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. In dieser Position Heben und Senken des Oberkörpers. Kopf dabei 10–15 cm abheben.

Gerade Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.



Endposition: Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Bemerkung: Bei Sit-ups aus der Rückenlage mit angewinkelten Knien werden der Kopf und die Schulterblätter vom Boden gelöst. Beim effizienten Training der Bauchmuskulatur gilt: dosiert kräftigen und nicht «reissen».

Beine und Gesäss – Unteres Bein heben



Ausgangsposition: Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper. Oberes Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, unteres Bein gestreckt, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.



Endposition: Gestrecktes Bein heben und senken.

Beine und Gesäss – Oberes Bein heben



Ausgangsposition: Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, unteres Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, oberes Bein gestreckt und innenrotiert, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.



Endposition: Gestrecktes Bein heben und senken, Hüfte bleibt dabei gestreckt und innenrotiert.

Dehnen nach Kräftigung



Das Training der Beweglichkeit ist in allen Sportarten ein grundlegender Faktor. Diese Vorschläge eignen sich für das Dehnen nach einer Krafttrainingseinheit und schlagen vor allem statische Formen vor.

- [Zu den Übungen](#)

Mehr zu Kräftigung

- Download: [Trainingsprogramm für jedes Alter](#) (pdf)
- Download: [Poster Bewegungsempfehlungen](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO