mobilesport.ch

05 | 2012

Inhalt Monatsthema

Methoden des Krafttrainings	2
Übungen	
• Bauch	4
• Rücken	6
• Rumpf	7
• Arme/Schultern	9
• Beine	11
• Gesäss/Hüfte	13
Trainings	16
Hinweise	23

Kategorien

- Erwachsene
- Einsteiger bis Könner
- Leistungsmodell:
  – Konditionelle Substanz (KS): Kraft
  – Koordinative Kompetenz (KK)

Kraft nach Mass

Spezifische Kraft-Übungen lassen sich mit Variationen zu Trainings kombinieren, welche die Voraussetzungen aller Teilnehmenden einer Gruppe berücksichtigen. Dieses Monatsthema ist ein auf Erwachsene zugeschnittenes Themenheft. Das zielgruppenorientierte Krafttraining steht dabei im Fokus.

Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zum Verlust an Muskelkraft, der sich mit zunehmendem Alter akzentuiert: Mit 40 Jahren liegt der natürliche Abbauprozess der Muskelmasse (Atrophie) bei 0,5–1 % pro Jahr, mit 50 bereits bei 2 %. Die muskuläre Leistungsfähigkeit einer 70-jährigen Person reduziert sich mit jedem weiteren Lebensjahr um 3 %. Die gute Nachricht: Mit regelmässigem Widerstandstraining kann man diesem Phänomen gezielt entgegen wirken. Und: Für eine Steigerung und Stabilisierung der muskulären Fitness muss man nicht unbedingt einen Kraftraum aufsuchen.

Variationen steigern Motivation

Um eine gute Muskelfunktion zu erhalten, ist bereits das Training mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachen Hilfsmitteln effektvoll. Ein variationsreiches Training verbessert die Körperwahrnehmung und die funktionelle Leistungsfähigkeit im Alltag der Teilnehmenden. Zudem dient eine adaptive Trainingsweise der Sturz-Prophylaxe und kann nach Verletzungen angewandt werden. Wird in der Gruppe trainiert, ist es wichtig, dass die Leitenden einen Trainingskontext gestalten, indem die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer berücksichtigt werden. Einsteiger sowie Fortgeschrittene müssen die Übungen auch selbstständig variieren können, sodass sie angemessen gefordert werden und durch die erzielten Trainingseffekte motiviert bleiben.

Abwechslungsreiches Krafttraining

Im ersten Teil dieser Broschüre werden trainingswissenschaftliche Aspekte des Krafttrainings und Vorschläge für das Training im Erwachsenenalter thematisiert. Der anschliessende Praxisteil enthält Übungen mit Erschwerungen und Erleichterungen für die vier Hauptbereiche: Rücken, Bauch, Arme/Schultern und Beine. Die Übungen können unterschiedlich kombiniert im Anschluss an eine Ausdauer- oder Spiellektion eingesetzt oder zu einer kompletten Trainingsstunde zusammengestellt werden. Zu jeder dieser Übung steht auf der Webseite von mobilesport jeweils ein Postenblatt zur Verfügung. Ein Circuit-Training (mit Postenblättern) sowie ein Training, das sich draussen – z. B. auch auf einer Wanderung – durchführen lässt runden das Angebot ab. Weitere Inhalte und Downloads zur Thematik Kraft stehen auf www.mobilesport.ch zur Verfügung. ■

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Methoden des Krafttrainings

Welche Erscheinungsform der Kraft soll trainiert werden? Um diese Frage zu beantworten, muss sich die Leiterperson noch detaillierter mit diesen Erscheinungsformen befassen und sich stark an der Zielsetzung der Sporttreibenden orientieren. Ein Überblick.

Kraftausdauer: Beim Motiv «Gesundheit» ist hauptsächlich das allgemeine Kräftigungstraining im Bereich der Kraftausdauer (Ermüdungsresistenz bei Muskelarbeit, über längere Zeit) relevant. Dank hohen Wiederholungszahlen und geringen Belastungen (20–50 %, siehe Tab. Seite 3) ist die Gefahr von Überlastungsschäden relativ gering. Oftmals reicht für diesen Trainingsbereich das eigene Körpergewicht.

Maximalkraft: Kraft kommt in isolierter Form in der Praxis nur als Maximalkraft vor. Sie ist die grösstmögliche Kraft, die ein Muskel oder eine Muskelgruppe bei maximaler willkürlicher Aktivität entfalten kann. Bei einer Belastung von 50–70 % der Maximallast und geringeren Wiederholungszahlen wird Muskelmasse aufgebaut. Diese ist bedeutsamer für diejenigen, welche Krafttraining betreiben, um eine ihren Vorstellungen entsprechende Veränderung ihrer Figur resp. ihres Aussehens anzustreben. Dieses Training ist auch die Grundlage, die Maximalkraft zu verbessern. Es bestehen zwei Möglichkeiten zu deren Verbesserung:

- durch eine Vergrösserung der Muskelfaser-Querschnittfläche (Zunahme der Muskelmasse);
- durch eine Optimierung der intramuskulären Koordination (Fähigkeit, viele Muskelfasern synchron zu aktivieren).

Die Trainingsübungen zur Verbesserung der intramuskulären Koordination werden mit hohen Belastungen und in dynamisch schneller Ausführung absolviert. Da diese Übungen hoch belastend sind, ist diese Trainingsform eher dem leistungsorientierten Bereich vorbehalten.

Reaktivkraft: Noch deutlicher gilt dies für die Reaktivkraft. Sie ist die Fähigkeit, in einem Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus einen hohen Kraftimpuls zu realisieren. Im Alltag und im Sport arbeiten die Muskeln sehr häufig reaktiv, das heisst zuerst bremsend oder dämpfend (dynamisch exzentrisch) und dann beschleunigend (dynamisch konzentrisch). Trainiert wird diese Kraftfähigkeit mit sogenannten plyometrischen Trainingsformen (z. B. Sprünge). Bemerkung: Um Verletzungen zu vermeiden, sollte die Reaktivkraft nicht ohne ausreichende Grundlagenarbeit im Kraftausdauer- und Maximalkraftbereich trainiert werden.

Individuelle Bestimmung der Belastung

Wie veränderbar diese Erscheinungsformen der Kraft im Lebenszyklus sein können, soll ein einfaches Beispiel aufzeigen. Für eine gesunde 50-jährige Person bedeutet das Treppensteigen gegen den Widerstand des eigenen Körpergewichts eine klassische Belastung im Kraftausdauerbereich. Die Wirkung auf den Körper ist gering (Beanspruchung). Dieselben 40 Stufen werden 20 Jahre später zu einer höheren Beanspruchung, welche vielleicht nach 20 Treppenstufen sogar eine Pause erfordert. Wiederum zwei Jahrzehnte später, im Alter von 90 Jahren, kann jede einzelne Treppenstufe bereits zu einem Maximalkrafttraining werden. Mit der gleich bleibenden Belastung wird also mit zunehmendem Alter ein völlig anderer Kraftbereich trainiert. Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig eine individuelle Bestimmung der Belastung ist, und macht die Notwendigkeit der Anpassung an das aktuelle Leistungsniveau des Sporttreibenden deutlich.

Die Bedeutung von Krafttraining

Die Wirksamkeit und der Nutzen des Krafttrainings bei erwachsenen Personen sind wissenschaftlich gut untermauert. Beinahe für jede Zielsetzung hat ein dosiertes Krafttraining positive Auswirkungen auf die Sporttreibenden.

Mehr auf mobilesport.ch.

© BASPO

Krafttraining im Überblick

Die folgende Tabelle zeigt unterschiedliche Durchführungsformen des Krafttrainings in Beziehung zu verschiedenen Trainingsparametern. Es lässt sich daraus ableiten, auf welche Art trainiert werden soll, um ein bestimmtes Ziel (z. B. allgemeine Kräftigung, Aufbau Muskelmasse, Schnellkraft, usw.) erreichen zu können.

Ziel/Zweck	Ausführung	Belastung 100 % = 1mal möglich	Wieder-holungen	Serien	Serienpausen	Regeneration
Allgemeine Kräftigung und Stabilität verbessern (Kraftausdauer)	dynamisch langsam statisch	20–50 % 20–50 %	20–40 30–180 Sek.	2–5 2–5	1–3 Min. 1–3 Min.	2 Tage
Schnellkraft entwickeln	dynamisch schnell plyometrische Formen	30–60 % 60–100 % (und mehr)	6–12 3–10	2–5 2–5	3–5 Min. 3–5 Min.	2 Tage
Muskelmasse aufbauen (Maximalkraft)	dynamisch langsam dynamisch schnell statisch	50–70 % 70–90 % 70–90 %	8–12 6–12 6–10 Sek.	2–5 2–5 2–5	2–3 Min. 3–5 Min. 3–5 Min.	3 Tage
Intramuskuläre Koordination steigern (Maximalkraft)	dynamisch schnell statisch	85–100 % 90–100 %	1–5 3–5 Sek.	2–5 2–5	3–5 Min. 3–5 Min.	3 Tage

Tab: Krafttraining im Überblick. Aus: Physis – Praktische Beispiele, 2009, S. 28

Erklärungen:

- Serien bezeichnen die Anzahl Durchgänge mit der selben Übung. Anfänger/Einsteiger absolvieren weniger Serien (2–3 Serien) als Fortgeschrittene und Könner (3–5).
- Die Prozentangaben der Belastung beziehen sich immer auf den maximalen Widerstand, der einmal überwunden werden kann.
- Auf die Nennung exzentrischer, also bremsender Variationen des Krafttrainings wurde bewusst verzichtet (Ausnahme: plyometrische Formen bei der Schnellkraft).
- In diesem Monatsthema werden die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Hilfsmitteln ausgeführt. Je nach Ausführungsweise, werden damit andere Aspekte der Kraft angesprochen.

Variationsmöglichkeiten

Die Übungen können variiert werden durch:

- den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gummibändern, Stäben, kleinen Gewichten (mit Wasser oder Sand gefüllte PET-Flaschen), Stühlen, Gymnastikball, weichen Bällen etc. Hilfsmittel können erschwerend oder unterstützend wirken.
- die Veränderung der Ausgangsstellung oder der Unterlage (z. B.: instabile Unterlagen).
- einen Umgebungswechsel (im Freien, auf einer Wanderung).
- Partnerübungen.
- Änderung der Bewegungsamplitude.
- Kombinationen von statischen und dynamischen Übungen.

Darauf muss die Leiterin/der Leiter achten!

- Es gilt, für jeden Teilnehmenden die zu ihm und seinem individuellen Leistungsstand passende Übung auszuwählen.
- Richtige Atmung! Ausatmen in der Belastung und Einatmen in der Entlastung.
- Korrekte Haltung und Bewegungsausführung (keine ruckartigen, sondern fliessende Bewegungen).

© BASPO

Übungen: Gerade Bauchmuskulatur

Die folgenden Übungen zielen auf die gerade Bauchmuskulatur ab. Mit einer Vereinfachung oder Erschwerung kann auf die Voraussetzung der Ausführenden eingegangen werden.

Grundform

Rückenlage mit angewinkelten Beinen; Vorspannung des Bauches. Faust hat zwischen Kinn und Brustbein Platz.

Oberkörper aufrollen, gleichzeitig ein Knie heranziehen.

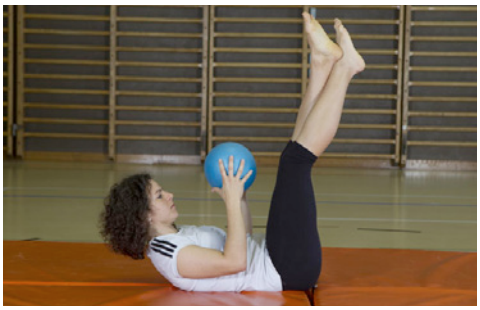
Einfacher

Sitz auf einer Langbank oder einem Stuhl; Vorspannung der Bauchmuskulatur.

Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten.
Variation: Während der Anspannung ein Gummiband auseinanderziehen.

Material: Kasten, evt. Gummiband.

Schwieriger



Rückenlage; Beine überkreuzt und nach oben gestreckt; Vorspannung.

Aus der Vorspannung den Ball um die Beine kreisen, in beide Richtungen kräftigen.

Material: Ball.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Schräge Bauchmuskulatur

Die schräge Bauchmuskulatur zu trainieren unterscheidet sich kaum vom «normalen» Bauchmuskeltraining. Die folgenden Übungen geben neue Variationsmöglichkeiten.

Grundform

Rückenlage; ein Bein gestreckt, eines angewinkelt; Bauchmuskeln anspannen und Nacken lang machen.

Aus der Vorspannung ziehen die Arme aussen am angewinkelten Bein nach vorne. Die Lendenwirbelsäule bleibt neutral. Seitlich nicht auf den Schultern abstützen.

Einfacher

Sitz auf kniehohem Kasten; Hände am Hinterkopf platzieren. Nacken lang ziehen. Ellenbogen bilden mit den Schultern eine Achse.

Aus dem aufrechten Sitz Ellenbogen und gegengleiches Knie zusammenführen. Die beiden Ellenbogen nicht zusammenklappen.

Material: Kasten.

Schwieriger

Rückenlage; ein Bein angewinkelt, eines gestreckt; Finger an der Schläfe, Vorspannung.

Schulter zieht diagonal zum gestreckten Knie.

Hinweis: Der auf dem Bauch abgelegte Arm verhindert ein Ablegen auf der Gegenschulter.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Rückenmuskulatur

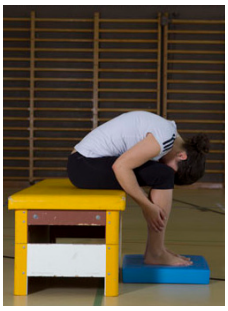
Ohne oder mit Hilfsmittel: die folgenden Übungen helfen die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Wiederum werden eine leichtere und eine schwierigere Variation vorgeschlagen.

Grundform

Tiefe Päckchenhaltung mit gestreckten Armen.

Hochführen eines gestreckten Armes bis höchstens in die Waagerechte. Position einige Sekunden halten.
Variation: Evtl. mit beiden Armen gleichzeitig durchführen.

Einfacher



Auf kniehohem Kasten oder Stuhl sitzen; nach vorne beugen.

Langsam von der Lendenwirbelsäule her aufrollen und vom Kopf her wieder einrollen.

Material: Kasten, Stuhl.

Schwieriger

Bäuchlings auf dem Ball oder auf einem Bänkli liegen. Rumpf- und Gesässmuskulatur anspannen.

Kraulbewegung inklusive leichter Rotation des Oberkörpers ausführen.

Material: Ball, Bank.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Rumpfstabilisation

Eine gute Rumpfmuskulatur ist die wichtigste Grundlage für zahlreiche Sportarten. Die folgenden Ganzkörperübungen helfen, diese zu kräftigen und zu stabilisieren.

Grundform

Unterarmstütz; Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Gestrecktes Bein im Wechsel max. eine Fusslänge abheben; Körper bleibt dabei stabil und ruhig.
Variation: Zusätzlich diagonal einen Arm heben.

Einfacher

Stütz an hüfthohen Kasten, an die Sprossenwand, oder an einen Tisch; Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Material: Kasten.

Aus dieser Vorspannung das gestreckte Bein mit Fersenschub nach hinten führen. Schultern bleiben über den Ellenbögen.

Schwieriger

Unterarmstütz auf einer labilen Unterlage (z. B. Luftkissen); Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Material: Sitzkissen.

Gestrecktes Bein im Wechsel max. eine Fusslänge abheben; Körper bleibt dabei stabil und ruhig.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Seitliche Rumpfmuskulatur

Die seitliche Rumpfmuskulatur wird im Krafttraining allzu oft vernachlässigt. Mit folgenden Übungen wird diese gezielt trainiert.

Grundform

Seitenlage im Unterarmstütz. Ganzkörperspannung; Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben.

Hochführen und Senken eines gestreckten Beines.

Einfacher

Seitenlage im Unterarmstütz auf einem hüfthohen Kasten oder einem Tisch;
Becken gehoben.

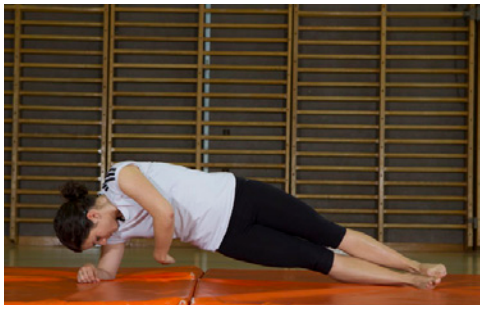
Material: Schwedenkasten, Tisch.

Ganzkörperspannung; Becken zum Kasten führen und wieder heben.
Variation: Hochführen und Senken des gestreckten Beins.

Schwieriger

Seitenlage im Unterarmstütz, Ganzkörperspannung, Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben. Blick bleibt nach oben gerichtet.

Material: Evtl. Sitzkissen.



Den oberen Arm zur Matte und zur Decke führen.
Variation: Zusätzlich ein Bein anheben (siehe oben), Beine auf einer labilen Unterlage (z. B. Sitzkissen).

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Armmuskulatur

Die folgenden Übungen stärken die Armmuskulatur. Mit dem Einsatz von Schwedenkastenelementen oder Sitzbällen werden die Übungen intensiver.

Grundform

Liegestützstellung vor Kastenoberteil; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Material: Schwedenkastenelement.

Ganzkörperspannung durch Aktivierung der Bauch- und Gesässmuskulatur; Auf- und Absteigen.

Einfacher

Liegestützstellung an die Sprossenwand, einen Kasten oder ans hüfthohe Reck.

Material: Schwedenkasten.

Bauchmuskulatur anspannen und Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und strecken.

Schwieriger

Mit gestreckten Armen auf den Gymnastikball aufstützen; breite Beinstellung; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ganzkörperspannung durch Aktivierung der Bauch- und Gesässmuskulatur; Liegestütz auf dem Ball.

Hinweis: Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.
Material: Gymnastikball.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Schultermuskulatur

Viele Rückenmuskelübungen beziehen die Schultern gleich mit ein. Trotzdem ist es wichtig, die Schultern gesondert zu trainieren. Mit den folgenden Übungen kann dies gezielt erreicht werden.

Grundform

Bauchlage; Gesässmuskeln anspannen; Arme in Seithalte, Handflächen nach oben oder nach unten drehen.

Gestreckte Arme heben; Stirn behält Bodenkontakt; Spannung einige Sekunden halten.

Einfacher

Schräg an die Wand gelehnt, die Füsse 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt; Oberarme seitlich in Schulterhöhe.

Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter etwa 5 cm von der Wand abgehoben sind.

Schwieriger

Sitz mit angewinkelten Beinen, Fingerspitzen nach vorne ausrichten, Becken leicht gehoben.

Vorschieben und Senken des Beckens mit gleichzeitigem Beugen der Arme; Zurückschieben und Heben des Beckens mit gleichzeitigem Strecken der Arme.

Hinweise: Bewegung langsam aber fliessend ausführen!

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen:
Vordere Oberschenkelmuskulatur

Die Oberschenkelmuskulatur ist stark durchblutet und wenn sie gut trainiert ist, können Schritte und Sprünge einfach abgefedert werden. Dies hilft die Knie zu entlasten.

Grundform

Stand, ein Bein auf 2-teiligen Kasten.

Material: Kasten, Bank.

Hochsteigen mit gleichzeitigem Zusammenführen von Schwungbein und gegengleichem Ellenbogen. Seite wechseln.

Einfacher

Stand vor einem Bänkli oder vor einem zweiteiligen Kasten; Vorspannung der Rumpfmuskulatur.

Material: Kasten, Bank.

Knie beugen, beinahe auf Kasten oder Bänkli sitzen und wieder aufstehen.
Variation: Auf einer instabilen Unterlage ausführen.

Schwieriger

Hüftbreiter Stand, ein Knie anheben und Gleichgewicht behalten.

Grossen Ausfallschritt nach vorne machen. Über den Abdruck des vorderen Beines wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.
Variation: Weiterer Ausfallschritt, Gewicht stärker auf vorderes Bein verlagern, mit einem Sprung direkt Bein wechseln.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen:
Hintere Oberschenkelmuskulatur

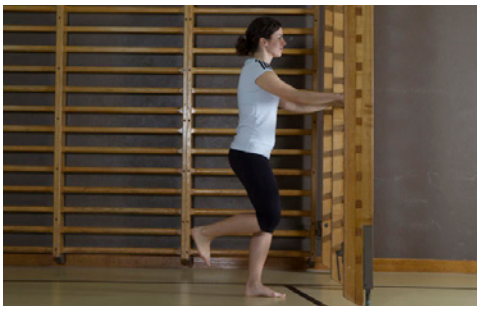
Bei den folgenden Übungen für die hintere Oberschenkelmuskulatur muss besonders darauf geachtet werden, kein Hohlkreuz zu machen.

Grundform

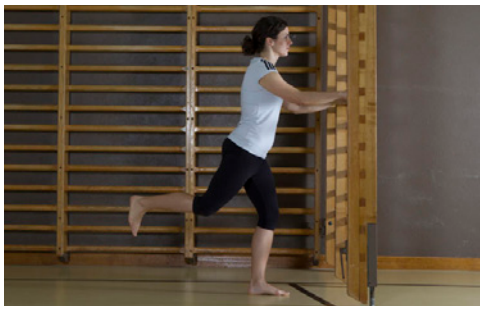
Rückenlage; Beine angewinkelt hüftbreit.

Heben des Gesässes bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden; Becken wieder senken ohne den Boden zu berühren.
Variation: Ein Bein über das andere legen.

Einfacher



Stand an der Sprossenwand oder einem Stuhl; ein Bein anwinkeln (90 Grad).



Spannen der Rumpf- und der Gesässmuskulatur; bei aufrechter Körperhaltung angewinkeltes Bein nach hinten stossen.

Schwieriger

Bauchlage auf Längskasten mit gebeugten Beinen. Bauchmuskeln vorspannen.

Strecken der Beine bis max. in die Waagerechte (Fersenschub).
Variation: Medizinball zwischen die Knöchel klemmen.

Hinweis: Beine beckenbreit, Knie nicht zusammenpressen!
Material: Kasten, evtl. Medizinball.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Gesässmuskulatur

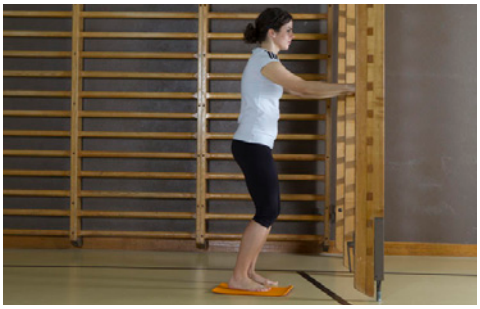
Mit gezielten Übungen die Gesässmuskeln stärken: Die folgenden Vorschläge sollen den jeweiligen Voraussetzungen der Trainierenden angepasst werden.

Grundform

Bankstellung im stabilen Unterarmstand. Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Bauch einziehen und Gesässmuskeln anspannen; Langsames Hochführen des gebeugten Beines (max. bis in die Waagerechte).

Einfacher



Stand; abgestützt an der Wand; Standbein leicht gebeugt, das andere Bein auf einem Teppichresten oder einer anderen rutschigen Unterlage.

Bauch einziehen und Gesässmuskeln anspannen; Spielbein maximal gerade nach hinten schieben.

Material: Rutschige Unterlage.

Schwieriger

Rumpf auf einem Oberschenkel abgelegt (Päckchen).

Bauch einziehen, Gesässmuskeln anspannen und hinteres Bein gebeugt heben und senken.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Hüftmuskulatur (Abduktoren)

Die Abduktoren sind wichtig für eine gute Beckenstabilität und wirken sich auf die Haltung aus. Jedes gute Beintraining enthält auch Übungen für die Beinabspreizer.

Grundform

Stabile Seitenlage; ein Bein gebeugt auf Kastenelement abgelegt.

Hochführen und Senken des gebeugten Beines, Unterschenkel bleibt parallel zur Unterlage.

Hinweis: Beim Hochführen und Senken bleiben die Knie- und Fussgelenke stets auf gleicher Höhe.
Material: Schwedenkastenelement.

Einfacher

Stand vor der Sprossenwand; Standbein leicht gebeugt.

Material: Rutschige Unterlage.

Spielbein auf Teppichresten oder anderer rutschigen Unterlage; Spielbein gestreckt maximal zur Seite führen und wieder heranziehen.

Schwieriger

Stand seitwärts an der Sprossenwand mit beiden Beinen im Elastikband; Rumpfmuskulatur anspannen. Beide Beine beugen (höchstens bis 90°).

Material: Gummiband.

Beim Aufstehen aus der Kniebeuge das Spielbein gestreckt von innen nach aussen führen.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

Übungen: Hüftmuskulatur (Adduktoren)

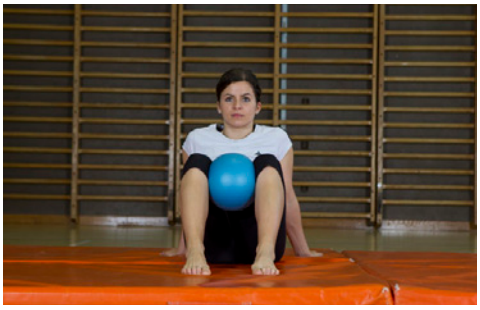
Die Addduktoren sind die Gegenspieler zu den Abduktoren. Auch die Beinanzieher sind wichtig für die Beckenstabilität und einen aufrechten Gang.

Grundform

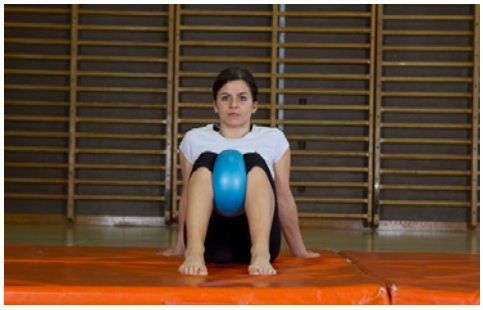
Stabile Seitenlage; ein Bein gebeugt auf Kastenelement abgelegt. Druck des Knies gegen Kastenteil, einige Sekunden halten.

Material: Schwedenkastenelement.

Einfacher



Stabiler Sitz mit angewinkelten Beinen oder auf kniehohem Kasten; Arme stützen hinter dem Körper ab; Softball zwischen den Knien.



Wiederholtes langsames Zusammendrücken der Knie.

Material: Ball.

Schwieriger

Partnerübung; Grätschsitz. Auseinander- bzw. Zusammendrücken der gestreckten Beine gegen Widerstand.

Hinweis: Partner leistet mässigen Widerstand.

Download: Postenblätter dieser Übung mit beiden Variationen als pdf zum Herunterladen.

© BASPO

© BASPO

Trainings

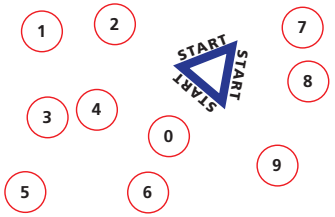
«Circuit für alle»

In einer Trainingsstunde geben Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und/oder Variationen mit Hilfsmitteln wie kleinen Gewichten, Gummibändern und instabilen Unterlagen einen guten Spielraum, um sich möglichst variantenreich zu betätigen. Der Wechsel zwischen Belastung und Erholung soll in regelmässigen Abständen gestaltet werden.

Die Leiterperson soll beachten, dass mit fortschreitender Ermüdung auch einfache Übungen immer anspruchsvoller werden. Im vorgeschlagenen Circuit sind die Übungen so gewählt, dass die Teilnehmer nicht am Boden liegen müssen. Geeignet sind die Übungen für Personen mit Rücken- oder Herzproblemen oder für ältere Teilnehmer.

Vorteile eines Circuittrainings

- Viele Teilnehmer können auf engem Raum trainieren.
- Die wichtigsten Muskelgruppen können abwechselnd trainiert werden.
- Trainingsgeräte müssen nicht für alle Teilnehmer, sondern nur für einzelne Stationen angeschafft werden.
- Durch Variationen einer Übung innerhalb eines Circuits kann das Training sehr individuell auf die Teilnehmer angepasst werden.
- Anleitung zur Selbstständigkeit und zur Eigenverantwortlichkeit (Belastungsdosierung) der Teilnehmer.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	**Zahlenlauf** Auf einem Rasenplatz oder in der Sporthalle sind Nummern von 0–9 verteilt. Die Teilnehmer laufen ihr Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren. **Variationen** • Das Geburtsdatum ablaufen • Die Postleitzahl ablaufen • Die Telefonnummer ablaufen etc. • Zu zweit einen Weg in verschiedenen Tempi ablaufen		Nummern
		Anfersen Im Laufen wechselseitig die Unterschenkel zum Gesäss führen (anfersen). Darauf achten, dass die Hüfte gestreckt ist (Gesässmuskeln anspannen) und die Knie nicht nach vorne ausweichen.		
		Achterschlaufen Stand auf einem Bein. Mit dem Schwungbein grosse Achterschlaufen mit maximalem Bewegungsumfang ausführen.		
		Beinschwingen Das Schwungbein kontrolliert vor und zurück schwingen. Auf aufrechte Oberkörper- und stabile Beckenposition achten. Beinwechsel.		Schwedenkasten

© BASPO

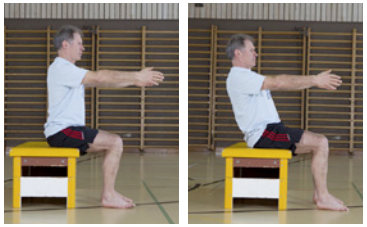
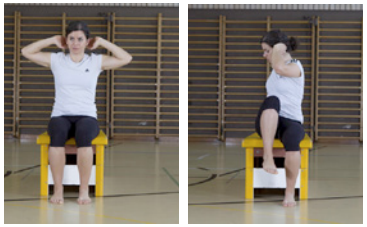
Rahmenbedingungen
Dauer: 60 Min
Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene
Kursumgebung: Sporthalle

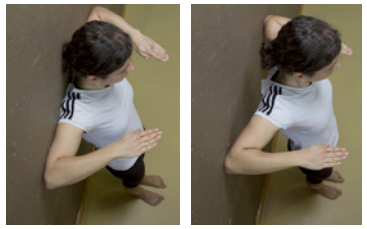
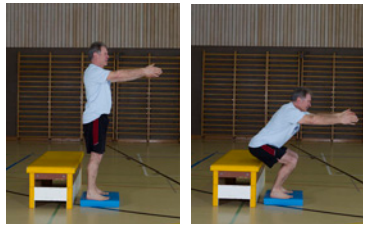
Lernziele
- Verbesserung der Kraftleistung
- Eigene Belastungstoleranz richtig abschätzen lernen
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Sicherheit
Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

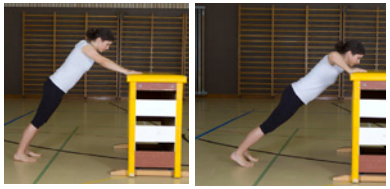
Postenblätter zum Ausdrucken
Postenblätter mit der Abbildung von erschwerenden oder erleichternden Formen, ermöglichen es den Teilnehmenden das Training selbstständig entsprechend ihrer Möglichkeiten zu gestalten.

Einstieg und Ausklang
Mehr Inhalte zur Thematik Beweglichkeit auf mobilesport.ch

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	**Seitliches Beinpendeln** Das Schwungbein kontrolliert vor (oder hinter) dem Standbein hin und her schwingen. Hüftposition stabil halten und Oberkörper aufrichten. Beinwechsel.		Schwedenkasten
Hauptteil	35'	**Circuit Training:** 8 Stationen sind in der Halle als Zirkeltraining aufgestellt. Jede Übung wird 20-25 × wiederholt. Zwischen den Übungen absolvieren die Teilnehmer jeweils 3 Durchgänge in der Koordinationsleiter, laufen einen Slalom um Malstäbe oder springen eine vorgegeben Sprungfolge mit dem Seil (aktive Pause). Das Circuittraining zweimal absolvieren.		Postenblätter zu den einzelnen Stationen als pdf-Download Nummern
		Übungen: **Rücklehnen (gerade Bauchmuskeln)** A: Sitz auf einer Langbank oder Stuhl; Vorspannung der Bauchmuskulatur B: Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten. **Variation:** Während der Anspannung zusätzlich ein Gummiband auseinanderziehen.		Schwedenkasten-elemente
		Criss Cross (schräge Bauchmuskeln) A: Sitz auf kniehohem Kasten; Finger an Hinterkopf; Ellenbogen bilden mit Schultern eine Achse. B: Aus dem aufrechten Sitz Ellenbogen und gegengleiches Knie zusammen führen (Ellenbogen nicht zusammenklappen).		Schwedenkasten-elemente

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'	**Auf- und Abrollen (Rückenmuskeln)** A: Auf kniehohem Kasten oder Stuhl sitzen; nach vorne beugen. B: Langsam von der Lendenwirbelsäule her aufrollen und vom Kopf her wieder einrollen.		Schwedenkasten-elemente
		Erhöhtes Brett (Rumpfstabilisation) A: Stütz an hüfthohen Kasten, an die Sprossenwand oder an einen Tisch. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. B: Aus dieser Vorspannung das gestreckte Bein mit Fersenschub nach hinten führen.		Schwedenkasten-elemente
		Ellenbogenpresse (Schultermuskulatur) A: Schräg an die Wand gelehnt, die Füsse 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt; Oberarme seitlich in Schulterhöhe. B: Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter etwa 5 cm von der Wand abgehoben sind.		
		Seitliches Beingleiten (Hüftmuskulatur) A: Stand vor der Sprossenwand; Standbein leicht gebeugt. B: Spielbein auf einem Teppichresten oder anderer rutschigen Unterlage; Spielbein gestreckt maximal zur Seite führen und wieder heranziehen.		Rutschige Unterlage
		Kniebeugen (Beinmuskulatur) A: Stand vor einem Bänkli oder grossen Stein; Vorspannung der Rumpfmuskulatur. B: Knie beugen und fast auf das Bänkli absitzen und wieder aufstehen.		Schwedenkasten-elemente

© BASPO

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'	**Erhöhte Liegestütz (Armmuskulatur)** A: Liegestützstellung an die Sprossenwand, einen Kasten oder ans hüfthohe Reck. B: Bauchmuskulatur anspannen und Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und strecken.		Schwedenkasten
Ausklang	10'	**Treppenstand** Dehnung der Wadenmuskulatur. Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.		Schwedenkasten-element
		Hamstring-Stretch Ferse auf eine niedrige Erhöhung aufsetzen und Fussspitze anziehen. Das Knie nicht überstrecken. Oberkörper mit geradem Rücken (Becken nach vorne kippen) so weit wie möglich nach vorne neigen.		Schwedenkasten-element
		Pantherschritt Grosser Ausfallschritt vorwärts. Abwechselnd das vordere Knie beugen (tief gehen) und strecken. Beim Tiefgehen die Hüfte maximal nach vorne unten drücken (Gesäss anspannen). Auf einen aufrechten Oberkörper achten.		
		Entspannen Gut einatmen und dabei die Arme in die Höhe strecken. Die Arme langsam ausgestreckt neben dem Körper senken und dabei gut ausatmen.		

© BASPO

© BASPO

«Auf der Wanderung»

Krafttraining im Freien ist motivierend und abwechslungsreich. Die Übungen in diesem Training werden draussen (vor dem Berghaus, auf Bänkli, Zäunen, Steinen, etc.) durchgeführt.

Jede einzelne Übung ist so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten damit trainieren können. Selbstverständlich können die Übungen auch drinnen ausgeführt werden.

Rahmenbedingungen

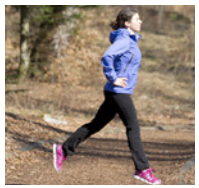
Dauer: 30 Minuten während einer Wanderung
Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene
Kursumgebung: Im Freien

Lernziele

- Verbesserung der Kraftleistung
- Alternative Übungsformen entdecken
- Spass in der Gruppe und im Freien

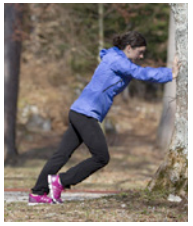
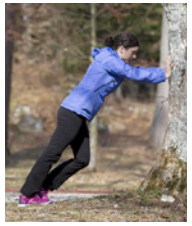
Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	**Vor der Wanderung**		
		Hüftgelenk mobilisieren An Baumstamm oder Sitzbank festhalten und den Oberkörper aufrichten. Ein Bein vom Boden heben und dieses aus dem Hüftgelenk kreisen. Zuerst nach aussen, dann nach innen rotieren. Klein beginnen und dann den Bewegungsumfang vergrössern. Bein wechseln.		
		Bewusstes Gehen A: Aufrechte Körperhaltung und Arme in die Hochhalte strecken. B: Über einen Rasen, Feld, Naturboden gehen. Bei jedem Schritt ausgeprägt über die Ferse abrollen und den Fuss maximal strecken (Fussballen). Becken darf nicht seitlich ausweichen. (ev. barfuss).		
Hauptteil		**Während einer Wanderung** Die Übungen in zwei Durchgängen15–25 × wiederholen.		
		1. Zehenstand (Fuss- und Wadenmuskulatur) A: Stand mit überkreuzten Beinen. B: Heben der Fersen und Senken der Fersen. Beinstellung ändern (links vor rechts und rechts vor links)		
		2. Schiefe Ebene A: Stand auf einer schiefen Ebene, am Hang. B: Seitwärts auf und ab gehen.		
		3. Ausfallschritt mit Sprung (Beinmuskulatur) A: Hüftbreiter Stand B: Grossen Ausfallschritt nach vorne: über den Abdruck des vorderen Beines wieder in Ausgangsstellung zurückkommen und • weiterer Ausfallschritt • Gewicht stärker auf vorderes Bein verlagern • mit einem Sprung direkt Bein wechseln		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	**4. Einbeinstand** Einbeinstand auf einem Stein (Standbein leicht gebeugt) Gleichgewicht halten und mit dem Schwungbein kleine Bewegungen ausführen: • nach vorne und zurück • Bein leicht abspreizen • kleine Kreise beschreiben usw.		
	5. Vorwärtsbeuge (Rückenmuskeln) A: Auf Bänkli oder grossen Stein sitzen; mit geraden Rücken nach vorne beugen. B: Abwechselnd einen Arm gestreckt hochführen bis der Rücken und der Arm eine Gerade bilden. Evtl. Zusatzgewichte, z. B. Wasserflaschen (0,5 dl) verwenden und/oder beide Arme gleichzeitig heben und oben halten.		Pet-Flaschen
	6. Schräge Liegestütz (Armmuskulatur) A: Liegestützstellung an eine Hauswand, ein Bänkli oder einen Stein. B: Bauchmuskulatur anspannen und Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und strecken.		
	7. Seitliches Brett (Rumpfstabilisation) A: Seitenlage im Unterarmstütz an eine Hauswand, ein Bänkli oder einen Stein; Becken gehoben. B: Ganzkörperspannung; Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben; Hochführen und Senken des oberen Beines.		
	8. Rückbeuge (Bauchmuskulatur) A: Sitz auf einem Bänkli; Vorspannung der Bauchmuskulatur. B: Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten. Evtl. Wasserflaschen (0,5 l), Steine oder Rucksack in den Händen halten.		Pet-Flaschen

© BASPO

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	10'	**Nach der Wanderung**		
		Wadenstrecker In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf das gestreckte Knie achten. **Variation:** Für die tiefe Wadenmuskulatur aus leicht gebeugten Knien ausführen.	 	
		Iliopsoas-Stretch Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Knie auf den Boden setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten schieben und Position halten. Oberkörper aufrichten. **Variation:** Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen.		
		Beinharmonika In der Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umgreifen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.		

© BASPO

Hinweise

Literatur

Erwachsenensport Schweiz (Hrsg.) (2011). Lehrmittel Erwachsenensport. Broschüre: Magglingen.
Laubach, V. & Rühl, J. (2011). Funktionelles Zirkeltraining – Das Sensomotorik-training für alle. Meyer & Meyer: Aachen.
Hegner, J. (2009). Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre (4. Aufl.). Herzogenbuchsee: Ingold.
BASPO (Hrsg.) (2009). Physis – Praktische Beispiele Jugend+Sport. Broschüre, Magglingen.
Michler, P. & Graß, M. (2005). Gymnastik – aber richtig! Informieren, mobilisieren, dehnen & kräftigen. Michler, P. Verlag.

Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J., Spichtig, C., Kienle, G. (2010). mobilepraxis 67: Erwachsenensport. Broschüre: Magglingen.
Favre-Kalt, I. (2008). mobilepraxis 42: Swissball. Broschüre: Magglingen.
Markmann, M., Weber, A., Hunziker, R. (2007). mobilepraxis 34: Beweglichkeit. Broschüre: Magglingen.
Egli, D., Hunziker, R., Weber, A. (2007). mobilepraxis 32: Kraft 2. Broschüre: Magglingen.
Markmann, M., Harder, C. (2007). mobilepraxis 29: Handgeräte. Broschüre: Magglingen.
Egli, D., Hegner, J., Hunziker, R., Weber, A. (2007). mobilepraxis 26: Kraft 1. Broschüre: Magglingen.
Partoll, A., Wyss, T., Hunziker, R. (2005). mobilepraxis 08: Tippfit – mach mit!. Broschüre: Magglingen.
Meyer, S., Gautschi, R. (2005). mobilepraxis 01: Stabilisation durch Kräftigung. Broschüre: Magglingen.

Postenblätter zum Ausdrucken

Alle Postenblätter der Übungen, inkl. einfacheren und schwierigeren Variationen als pdf-Download.

Partner

SVSS | bfu | swiss olympic

Impressum

Herausgeber
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin
Corina Mathis, Ausbildungsteam Erwachsenensport esa BASPO

Redaktion
mobilesport.ch

Titelbild und Fotos
Ulrich Känzig, Lernmedien EHSM

Layout
Lernmedien, EHSM

© BASPO