

# ÜBUNGSSAMMLUNG FÜR DAS KRAFTTRAINING

## 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, Velo fahren 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.

### Übung 3: allgemeine Rumpfmuskulatur

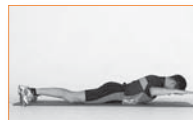
Rückenlage. Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gebeugtem Knie- und Hüftgelenk abheben.



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.

### 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. Fussspitze zeigt 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.

## **Aufbau und Abwechslung: Kraftprogramm mit dem Thera-Band**

---

Das Thera-Band – die «Kraftmaschine im Taschenformat» – bringt Abwechslung ins Krafttrainingsprogramm. Die Bewegungsabläufe sind komplexer und die Muskulatur wird anders beansprucht als bei den klassischen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Generell ist die Übungsausführung eher schwieriger als beim Basisprogramm: Durch das Ziehen am Band mit einer bestimmten Muskelgruppe muss der Rest des Körpers aktiv stabilisiert werden – was einen sehr erwünschten Trainingseffekt darstellt!

Sie brauchen neben dem Thera-Band für einige Übungen einen Stuhl, sowie eine Vorrichtung, um das Band zu befestigen (Treppengeländer, Bein eines schweren Tisches...). Wenn Sie nicht die ganze Länge des Bandes brauchen, wickeln Sie es um die Hände, bis die Länge stimmt.

### **Beachten Sie bitte die folgenden allgemeinen Hinweise:**

#### **1. Aufwärmen**

Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf auf Betriebstemperatur: Während mindestens fünf Minuten traben, hüpfen, Schritte zu Musik, Velo fahren 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**

Beginnen Sie immer mit leicht vorgespanntem Band und führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Brauchen Sie den ganzen Bewegungsradius. Achten Sie immer auf eine stabile Körperhaltung.

#### **4. Sorgfältiger Aufbau**

Wählen Sie als Einsteiger oder Einsteigerin ein gut dehnbares Band und einen schwachen Widerstand. Machen Sie dafür viele Wiederholungen (mindestens 30 pro Übung). Führen Sie die Übungen sehr bewusst aus, bis Ihnen die Bewegungsabläufe vertraut sind.

Nach einigen Wochen, wenn Sie die Bewegungen kennen sind und Sie Ihre Haltung stabilisieren können, wählen Sie einen grösseren Widerstand des Bandes und machen dafür weniger Wiederholungen (mindestens 20 pro Übung).

#### **5. Das ganze Programm**

Idealerweise machen Sie 2 bis 3 Programm-Durchgänge (Serien), mit 1–2 Minuten Pause zwischen den Übungen. Am besten 2–3 mal pro Woche.

#### **6. 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.

### Übung 1: obere Rumpfmuskulatur

Leichte Grätschstellung.  
Fuss auf dem Band, Hand  
seitlich in Hüfthöhe, Arm  
leicht gebeugt.



Arm seitlich bis über den  
Kopf anheben, gleichzeitig  
Oberkörper leicht seitwärts  
neigen.

### Übung 2: Schulter- und obere Rumpfmuskulatur

Leichte Grätschstellung.  
Beide Füße auf dem Band,  
Hände seitlich in Hüfthöhe.



Beide Arme gestreckt bis in  
Hochhalte führen. Schul-  
tern nicht hochziehen.

### Übung 3: Oberarmmuskulatur

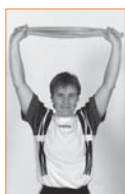
Leichter Ausfallschritt,  
Fuss auf dem Band. Arme  
gesenkt, Band leicht vorge-  
spannt.



Mit Beugen der Arme Band  
bis auf Gesichtshöhe hoch-  
ziehen. Oberkörper stabil  
halten, Schultern nicht  
hochziehen.

### Übung 4: Schulter- und Rückenmuskulatur

Kniestand oder sitzen auf  
Stuhl. Band schulterbreit  
in Hochhalte, einfach oder  
gefaltet.



Das Band durch Auseinan-  
derziehen und Beugen der  
Ellbogen hinter den Kopf  
ziehen.

### Übung 5: Rumpf- und Bauchmuskulatur

Sitzen auf Stuhl, Band  
seitwärts fixiert. Hände  
gekreuzt auf der Brust auf-  
gelegt. Füße hüftbreit am  
Boden.



Rotation des Oberkörpers  
zur Seite. Hüfte bleibt  
stabil, Rücken gerade.

### Übung 6: äussere Oberschenkelmuskulatur

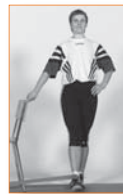
Band um das Fussgelenk gewickelt und seitlich befestigt. Körper durch abstützen stabilisieren. Spielbein leicht vor Standbein gekreuzt.



Bein nach aussen führen. Körper bleibt stabil, Beine gestreckt. Mit Hüfte nicht ausweichen.

### Übung 7: innere Oberschenkelmuskulatur

Band um das Fussgelenk gewickelt und seitlich befestigt. Körper durch abstützen stabilisieren.



Das abgespreizte Bein anziehen, bis es leicht vor das Spielbein gekreuzt ist. Körper bleibt stabil, Beine gestreckt. Mit Hüfte nicht ausweichen.

### Übung 8: hintere Oberschenkel- und Gesässmuskulatur

Unterarmstütz. Band beidseitig festhalten und mit Fusssohle ins Band einsteigen.



Strecken und heben des Beines bis Kopf-Rücken-Bein eine Linie bilden. Kein hohles Kreuz!

### Übung 9: Wadenmuskulatur

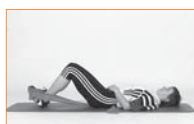
Langsitz, Band um den Fussballen. Rücken gerade. Band stark vorspannen.



Fuss strecken.

### Übung 10: vordere Oberschenkelmuskulatur

Rückenlage, Band unter dem Gesäss, Knie gebeugt. Mit der Fussballen ins Band steigen.



Bein strecken.

### Übung 11: Bauchmuskulatur

Rückenlage, gebeugte Knie,  
Fersen aufgestützt, Füße  
angewinkelt. Band schulter-  
breit und leicht angespannt  
Richtung Decke halten.



Oberkörper leicht anheben,  
Kopf bleibt in Verlängerung  
der Wirbelsäule. Band unter  
Spannung halten.

### Übung 12: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Stirne zum  
Boden, Fersen zusammen-  
gedrückt. Band schulter-  
breit und leicht angespannt  
in Vorhalte.



Arme und Schultern leicht  
anheben. Stirne bleibt Rich-  
tung Boden. Band bleibt  
unter Spannung.