



Optimale Talentförderung – der Weg von Florian Kehrmann Teil 3

Ein Krafttrainingsprogramm von **Peter Hergl** und **Stefan Hofmann**

Peter Hergl arbeitet seit 10 Jahren in seinem Fitness-Studio als Sportlehrer und Rückenschulleiter (Forum Gesunder Rücken e.V.). Er betreut gemeinsam mit Stefan Hofmann neben anderen Sportlern die Handballer der 1. und 2. Mannschaft des SC PSV Solingen.

Florian Kehrmann, dessen Werdegang wir in dieser Serie nachzeichnen, haben sie seit 1997 unter ihren Fittichen. Im Vergleich zu seinem Eingangstest aus diesem Jahr hat er bis heute einen beträchtlich Kraftzuwachs zu verzeichnen. Bei der Armstreckmuskulatur beispielsweise hat er sich um 13,8 und bei der Beinbeugemuskulatur sogar um ganze 40 kg gesteigert!

Rudern ist die ideale Übung zum Aufwärmen und Abwärmen für die gesamte Muskulatur.



ALLE FOTOS: FIRO

Jeder Trainer, egal welcher Sportart, egal welcher Altersklasse, kämpft am Ende jeder Saison und in der Vorbereitung auf die kommende mit demselben Problem: Wie kann ich, in der – immer zu kurzen – Vorbereitungsphase, das optimale Zusammenspiel von Kraft, Kraft-Ausdauer, Schnelligkeit, Technik und Spielverständnis erreichen, um zu Beginn und während der Saison einen in allen Belangen optimal geförderten Spieler auflaufen zu lassen?

Entscheidend für Trainer und Spieler ist nicht allein ein optimaler Fitnessgrad, sondern ebenso die optimale Verletzungsprophylaxe! Nur ein austrainierter Spieler hat die Möglichkeit, die Strapazen einer anstrengenden Handballsaison zu meistern und die Verletzungsgefahr dieser körperbetonten Sportart zu minimieren.

Da dies nicht innerhalb von wenigen Wochen zu absolvieren ist, haben die Spieler einen entscheidenden Vorteil, die seit der Jugend ein kontinuierliches, konstruktives und

vielfältiges Training genossen haben. Für das Krafttraining bedeutet dies, daß ein sinnvolles, zielgerichtetes Trainingsprogramm Faktoren berücksichtigt wie: Alter, Geschlecht, Trainingsgrad, Analyse von Bewegungsabläufen der ausgeübten Sportart und den damit verbundenen Spitzenbelastungen für Muskeln und Gelenkstrukturen, vorhandene oder bereits ausgeheilte Verletzungen und vor allem die zur Verfügung stehende Zeit. Selbst das beste Programm verfehlt seine Wirkung, wenn es aufgrund schlechter Zeitplanung nur lückenhaft absolviert wird.

Das Krafttrainingsprogramm, das Florian Kehrmann absolviert, hat eine Vorbereitungszeit von zwei bis drei Monaten mit zwei bis drei Einheiten pro Woche und beinhaltet während der Saison noch zwei Einheiten.

Es besteht neben einer Auswahl von Übungen zum muskulären Aufbau des Stützapparates auch aus Übungen zum Aufbau der Muskulatur, die die im Handball besonders ge-

fährdeten Gelenke stabilisiert: Schultergelenk/Rotatorenmanschette, Kniegelenk und Fußgelenk.

Der Trainierende wird über die Kraftausdauer und den reinen Kraftaufbau bis zum Schnellkrafttraining geführt. Im Zusammenspiel der einzelnen Teilbereiche des Vorbereitungstrainings wird so die optimale Ausgangsposition für den Athleten gewährleistet.

Das Programm kann in seiner Übungsauswahl ständig angepaßt werden.

Es ist für Athleten jeder Spielklasse geeignet und nach Anpassung an die vorliegenden Gegebenheiten anwendbar.

Das vorgestellte Programm ist entsprechend der Möglichkeiten und Ziele des Trainierenden zusammengestellt und in puncto Übungsauswahl dem Umfang und der Häufigkeit den jeweiligen Gegebenheiten angepaßt. Auf ein spezielles Ausdauertraining haben wir verzichtet, da in der Vorbereitungsphase ein spezielles Lauftraining angeboten wird.

Nach Abschluß der Abwärmphase sollte ein speziell auf Handballer zugeschnittenes Dehnprogramm absolviert werden.

Info Belastungskennziffern je nach Trainingsphase

AUF-/ABWÄRMEN

Für das Auf- und Abwärmen sind 15 Minuten auf dem Ruderergometer ideal.

ANZAHL DER SÄTZE

• Während der gesamten Trainingszeit absolviert Florian Kehrmann 2 bis 3 Sätze.

WIEDERHOLUNGSZAHLEN

• Anfänglich liegen sie von 20, über 15 und 10 bis zu 6 Wiederholungen. Im letzten Abschnitt der Vorbereitungsphase des Krafttrainings werden diese 6 Wiederholungen explosiv unter Berücksichtigung der korrekten Technik ausgeführt.

• Während der Saison beläuft sich die Wiederholungszahl auf 15. Hier kann die jeweilige Pausenzeit für eine Übung aus dem Übungskatalog „Aktive Pause“ genutzt werden.

MAXIMALKRAFTTEST

• Die im folgenden angegebenen Gewichtbelastungen beziehen sich auf die Maximalkraft am jeweiligen Gerät. Die Maximalkraft ist diejenige, mit der der Athlet eine bestimmte Übung an einem Gerät nur einmal ausführen kann.

Achtung: Maximalkrafttests nur mit geübten Athleten ausführen.

GEWICHTSBELASTUNG

• Basis für die Einteilung der Gewichtbelastung ist ein vor Erstellung des Programms durchgeführter Krafttest. Im Kraftausdauerbereich (15 bis 20 Wiederholungen) wird eine prozentuale Belastung von 65 Prozent, im Muskelaufbautraining (8 bis 15 Wiederholungen) von 65 bis 85 Prozent, im Schnellkrafttrainingsbereich (6 explosive Wiederholungen) von 85 Prozent empfohlen.

KRAFTTRAININGSÜBUNGEN

ADDUKTOREN



AUSGANGSPOSITION

Der Athlet sitzt mit dem gesamten Rücken an der Lehne (Hohlkreuz vermeiden) auf der Sitzfläche. Der Kopf befindet sich in natürlicher Verlängerung der Wirbelsäule. Die Beine liegen mehr oder weniger stark gebeugt von außen an den Beinpolstern an. Diese liegen in der Regel im Kniebereich, knapp oberhalb des Kniegelenks. Das verwendete Gerät hat eine Einstiegshilfe, die einen unbelasteten Einstieg in die Position mit gespreizten Beinen ermöglicht. Die Hände fixieren den Körper an den Griffen am Gerät.



AUSFÜHRUNG

Die Beine werden gleichzeitig und gleichmäßig parallel zur Mitte zusammengeführt, bis die Beinpolster sich berühren. Die Bewegung wird ausschließlich aus dem Hüftgelenk durchgeführt und genauso gleichmäßig wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt, bis ein leichter Dehnreiz auf der Innenseite der Oberschenkel zu spüren ist.

BEANSPRUCHE MUSKULATUR

• Kammuskel, langer, kurzer und großer Schenkelanzieher, schlanker Muskel, unterer Anteil des großen Gesäßmuskels

PAUSE

• 60 bis 90 Sek. oder aktive Pause

TIP

• Diese oft als „Frauenübung“ verkannte Übung, ist eine ideale Unterstützung für die im Handball oft gefährdeten Kniepartien.



ABDUKTOREN

**AUSGANGS-
POSITION**

Wie bei der Übung für die Adduktoren beschrieben.

AUSFÜHRUNG

Die Beine gleichzeitig und gleichmäßig parallel so weit wie möglich nach außen führen. Diese Bewegung wird ausschließlich aus dem Hüftgelenk durchgeführt und genauso gleichmäßig werden die Beine wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

**BEANSPRUCHE MUSKULATUR**

- Mittlerer und kleiner Gesäßmuskel, oberer Anteil des großen Gesäßmuskels

PAUSE

- 60 bis 90 Sek. oder aktive Pause

TIP

- Sollte es aufgrund der isolierten Kontraktion der Hüftmuskulatur und der beim Neueinsteiger ungewohnten Belastung zu Krämpfen kommen, sollte die Muskelpartie nach jedem Satz gedehnt werden. Zusätzlich sollte ein spezielles Aufwärmen erfolgen.



BEINPRESSE

**AUSGANGSPOSITION**

Oberkörper und Kopf des Athleten liegen vollständig an der Rückenlehne, unabhängig davon, in welcher Position der Athlet die Beinpresse benutzt. Die Füße stehen in Hüftbreite auf der Fußplatte. Fußspitze, Knie und Oberschenkel befinden sich in einer Linie. Die Beine sind im Kniegelenk leicht gebeugt.

An der von uns genutzten Beinpresse befindet sich rechts eine Einstiegshilfe, mit der der Winkel der Startposition und der maximalen Absenkphase individuell bestimmt werden.

AUSFÜHRUNG

Der Athlet konzentriert sich auf den Bewegungsablauf und beginnt die Bewegung bei einer 90-Grad-Beugung in den Kniegelenken. Die Füße sind leicht nach außen gedreht und hüftbreit aufgesetzt. Nach Fixierung des Rückens am Polster, dem Stabilisieren des Schultergürtels und Blickausrichtung zur Decke, wird die Bewegung bis zur annähernden Streckung des Kniegelenks ausgeführt. Dabei haben die Kniepartien einen konstanten Abstand zueinander. Nach Erreichen der Endposition den Schlitten kontrolliert bis zur Ausgangsposition absenken.

BEANSPRUCHE MUSKULATUR

- Vierköpfiger Schenkelstrecker, Schollenmuskel, Rückenstreckmuskulatur, großer Gesäßmuskel, gerade Bauchmuskulatur, äußere und innere schräge Bauchmuskel, querverlaufender Bauchmuskel

PAUSE

- 60 bis 90 Sek. oder aktive Pause

TIPS

- Das kontrollierte Absenken des Schlittens ist ein genauso wichtig wie die Aufwärtsbewegung.
- Der Einsatz einer labilen Unterstützungsfläche (Therapiepolster etc.), Variation der Fußpositionierung (Fersen- und Ballenbelastung, Ausführung einbeinig oder beidbeinig mit Abstoßen und Abfangen des Körpers unterstützt den Trainingseffekt.



BANKDRÜCKEN

**AUSGANGSPOSITION**

Der Athlet liegt mit dem Rücken auf der Flachbank. Sein Blick ist nach oben gerichtet. Die Beine stehen auf einer Zusatzbank vor der Flachbank. Die Fußspitzen orientieren sich in Richtung Schienbein. So wird durch die eingeleitete Beckenkipfung eine Hohlkreuzhaltung vermieden. Der Sportler liegt mit den Augen unter der Hantelstange, die Arme greifen die Hantel so breit, daß die Unterarme senkrecht zu den Oberarmen stehen, wenn sich diese parallel zum Boden befinden. Beide Hände müssen denselben Abstand zum Außenbereich der Stange haben, um eine gute Balance zu erreichen. Die Ablagen für die Hanteln sollten so hoch eingestellt sein, daß die Arme in der Ausgangsposition leicht gebeugt sind. Die Handgelenke sind fest und bilden eine Linie mit den Unterarmen, die Handflächen weisen in Richtung der Füße.

AUSFÜHRUNG

Die Hantel in einer gleichmäßigen Bewegung aus der Ablage heben und anschließend mit leicht gebeugten Armen über der Brust fixieren. Das Gewicht jetzt in einer gleichmäßigen Bewegung zur Brust absenken. Die Hantel berührt die Brust etwa in der Mitte des Brustbeins sanft und wird dann völlig ruckfrei wieder nach oben gedrückt. In der Endposition sind die Arme wieder leicht gebeugt.

BEANSPRUCHE MUSKULATUR

- Großer und kleiner Brustmuskel, Schultermuskel, dreiköpfiger Armstrecker

PAUSE

- 90 bis 120 Sek.

TIPS

- Zur Entlastung der Lendenwirbelsäule können die Beine angezogen und verschränkt werden. Bei dieser Übung sollte immer ein Trainingspartner sichern.
- Ein vorheriges Üben der Ausführungsweise nur mit der Stange wärmt speziell auf und lenkt die Gedanken auf die bevorstehende Übung.
- Beim Ablassen des Gewichtes zur Brust einatmen und bei der Druckbewegung ausatmen. Eine Pressatmung ist unbedingt zu vermeiden.



BEINSTRECKER

**AUSGANGSPOSITION**

Der Athlet setzt sich so auf die Sitzfläche, daß die Drehachse seiner Kniegelenke mit der Drehachse der Maschine übereinstimmt. Die Rückenlehne sollte so eingestellt sein, daß sie in dieser Position genau am Rücken anliegt und das Becken unterstützt, und die Fußrolle so, daß sie in der Beuge von Fuß und Unterschenkel liegt. Die Fußspitzen zum Schienbein anziehen, um das Kniegelenk zu stabilisieren. Durch

Festhalten an den Griffen den Körper am Gesäß fixieren. Die Kniegelenke sind in der Ausgangsposition maximal 90 Grad gebeugt.

AUSFÜHRUNG

Der Athlet führt die Beine gleichmäßig und langsam bis zu einer annähernd gestreckten Position. Nach Erreichen der Endposition die Unterschenkel kontrolliertes bis zur Ausgangsposition senken.

BEANSPRUCHETE MUSKULATUR

- Gerader Oberschenkelmuskel

PAUSE

- 90 Sek. oder lohnende Pause (vollständige Erholung)

TIPS

- Zur gezielten Belastung eines Oberschenkels einbeiniges Bein Strecken durchführen.



BEINBEUGER

**AUSGANGSPOSITION**

Der Athlet liegt bündlings auf dem Gerät. Die Drehachse der Knie befindet sich in einer Linie mit der Drehachse der Maschine. Die Beinrolle sollte knapp unterhalb der Wade fixiert sein. Die Fußspitzen zum Schienbein anziehen, und die Beine leicht beugen. Die Hände fixieren den Körper an den Griffen des Geräts.

AUSFÜHRUNG

Die Beinrolle wird in einer gleichmäßigen, langsamen Bewegung so weit wie möglich nach oben geführt. Der Athlet sollte besonders darauf achten, daß er die Hüfte nicht von der Liegefläche hebt. Vom höchsten Punkt aus das Gewicht genauso langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition senken.

BEANSPRUCHETE MUSKULATUR

- Zweiköpfiger Oberschenkelbeuger, Halbschambeinmuskel, Plattsehnenmuskel, Zwillingschollenmuskel (bei zum Schienbein angezogener Fußspitze)

PAUSE

- 90 Sek. oder lohnende Pause

TIPS

- Durch das Anziehen der Fußspitzen wird der Zwillingswadenmuskel aktiv an der Bewegung beteiligt.
- Das Becken muß während der gesamten Bewegung gegen das Auflagepolster gedrückt werden, um Schwungbewegungen aus der Lendenwirbelsäule zu vermeiden.



LANGHANTEL-CURLS

**AUSGANGSPOSITION**

Der Athlet steht in einer parallelen Grundposition. Die Arme liegen leicht gebeugt seitlich am Körper an. Die Hände greifen schulterbreit im Kammgriff, die Handflächen weisen nach vorn. Die SZ-Hantel wird, von der Mitte aus gesehen, hinter dem zweiten Knick gegriffen. Besteht die Möglichkeit, den Rückenbereich anzulehnen (wie auf dem Foto), die Beine leicht anwinkeln, um so die Gefahr des Schwungholens aus dem Lendenwirbelsäulenbereich zu minimieren.

AUSFÜHRUNG

Die Hantel in einer halbkreisförmigen Bewegung gleichmäßig nach oben führen. Die Ellenbogen bleiben als Drehachse unbewegt, seitlich am Oberkörper angelehnt. Die Bewegung stoppen, wenn die armbeugende Muskelgruppe maximal angespannt ist, ohne daß die Oberarme mit nach vorne geführt werden. Das Zurückführen der Arme gleichmäßig und langsam durchführen, wobei die Ellenbogen immer eng am Körper bleiben. Am tiefsten Punkt sind die Arme immer noch etwas gebeugt.

BEANSPRUCHETE MUSKULATUR

- Zweiköpfiger Oberarmbeuger, Armbeuger

PAUSE

- 90 Sek. oder lohnende Pause

TIPS

- Den gleichmäßigen Abstand der Hände zum Außenrand beachten.
- Schwungbewegungen aus der Lendenwirbelsäule unbedingt vermeiden!
- Die Griffweite variieren.
- Anstelle der verwendeten SZ-Hantel auch mal eine gerade Langhantel benutzen.



TRICEPS DRÜCKEN

**AUSGANGSPOSITION**

Der Athlet steht in der Grundposition mit parallelen Füßen oder in Schrittposition (siehe Tips). Die Arme liegen seitlich am Körper an. Der Unterarm befindet sich in einem 45-Grad-Winkel zum Oberarm, und die Hände fassen eine gebogene Zugstange am Obergriff.

**AUSFÜHRUNG**

Die Arme in einer gleichmäßigen, halbkreisförmigen Bewegung nach unten bis zur fast vollständigen Streckung führen. Während der Übungsausführung bleibt die Ellbogenachse völlig unbewegt am Oberkörper. Anschließend die Zugstange auf dem umgekehrten Weg bis zur Ausgangsposition zurückführen.

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR

- Dreiköpfiger Armstrecker

PAUSE

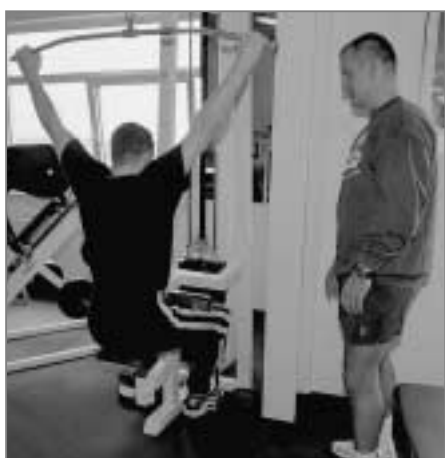
- 90 Sek. oder aktive Pause

TIPS

- Besonders auf gerade und gestreckte Handgelenke achten.
- Sollte es zu schwer fallen, den Oberkörper bei der Bewegung nicht mitschwingen zu lassen, erleichtert die Grundstellung in Schrittposition dies. Hierbei jedoch besonders darauf achten, daß die Hüfte nicht ausweicht, sondern immer parallel zum Schultergürtel bleibt!



NACKENZIEHEN

**AUSGANGSPOSITION**

Der Athlet sitzt mit dem Gesicht zum Gerät. Beide Füße stehen auf einem festen Untergrund. Die Beine sind unter einer Polsterhalterung fixiert. Das Becken sollte sich nach Möglichkeit oberhalb der Knie befinden. Der Oberkörper steht senkrecht zur Sitzfläche und befindet sich genau unter der Zugstange. Der Kopf sollte in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden. Die Hände greifen die gebogene Zugstange gleichmäßig hinter dem Knick. Die Handflächen weisen zur Maschine. Die Arme sind leicht gebeugt und die Schultern etwas nach oben gezogen.

**AUSFÜHRUNG**

In einer gleichmäßigen Bewegung die Zugstange hinter dem Kopf bis auf den Nacken ziehen. Der optimale Bewegungsablauf ist gegeben, wenn weder der Oberkörper noch der Kopf nach vorne ausweicht. Gleichzeitig mit den Armen die Schultern nach unten ziehen. Beim Zurückführen der Arme nach oben den Schultergürtel mit anheben.

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR

- Breiter Rückenmuskel, unterer und mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, großer Rautenmuskel, großer und kleiner Brustmuskel, unterer Anteil des Untergrätenmuskels, zweiköpfiger Oberarmbeuger, Rückenstrecker

PAUSE

- 90 Sek. oder lohnende Pause

TIPS

- Besonders auf gerade und gestreckte Handgelenke achten.
- Den gleichmäßigen Abstand der Hände zum Außenrand beachten.
- Schwungbewegungen unbedingt vermeiden.
- Häufiger die Griffweite variieren.
- Sollte eine mangelnde Mobilität im Schultergürtel vorliegen, auf Frontziehen wechseln. Hierbei wird die Zugstange unter Berücksichtigung der bereits beschriebenen Voraussetzungen bis zum oberen Brustbereich heruntergezogen.



RUDERN IM SITZEN

**AUSGANGSPOSITION**

Der Athlet sitzt an einer Rudermaschine mit Höhenverstellbarem Sitz und variablem Brustpolster. Der Oberkörper stützt sich vollständig auf dem Brustpolster ab. Das Brustbein wird leicht angehoben. Die Füße stehen möglichst auf dem Boden, wobei die Knie sich in einer tieferen Position befinden sollten, als das Becken. Die Griffe so anfassen, daß die Handflächen zueinander zeigen und die Arme leicht gebeugt sind. Die Schultern sind so weit wie möglich nach vorne gezogen. Der Kopf befindet sich in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule.

**AUSFÜHRUNG**

Gleichzeitig Arme und Schultern nach hinten ziehen. In der Endposition sind die Schulterblätter so nah wie möglich aneinander. Danach die Arme weit nach vorne führen, wobei die Schultern wieder weit auseinander gezogen werden.

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR

- Breiter Rückenmuskel, unterer und mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, großer Rautenmuskel, Schultermuskel – hinterer Kopf des Deltamuskels

PAUSE

- 90 Sek. oder aktive Pause

TIPS

- Um den Rücken zu schonen, ist es bei dieser Übung besonders wichtig, den Oberkörper während der gesamten Ausführung ruhig zu halten. Alle Schwungbewegungen sind zu vermeiden.
- Häufiger die Griffweite variieren.
- Atmung: Beim Heranziehen einatmen, beim Nachvorneführen ausatmen.



BUTTERFLY – REVERS MIT GESTRECKTEN ARMEN

**AUSGANGSPOSITION**

Der Athlet liegt bäuchlings auf einer Schrägbank mit leicht angehobener (ca. 30 Grad) Lehne (Bild 1). Ist die Rückenlehne der Bank länger als der Oberkörper, stützt der Athlet den Kopf mit der flachen Stirn am Polster ab. Andernfalls sollte der Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden. Der Athlet hat in jeder Hand eine Kurzhantel, die er vor dem Körper hält, wobei die Finger nach oben zeigen (Kammgriff). Die Füße stehen möglichst auf dem Boden.

AUSFÜHRUNG

Aus dieser Position heraus die Ellbogen und Schulterblätter nach hinten ziehen (Bild 2).



Anschließend werden die Arme in einer Verlängerung der Körperlinie gleichzeitig nach vorn gebracht. In der Endposition sind die Arme fast gestreckt, und Hantel und Finger zeigen Richtung Decke (Bild 3). Nach zwei Atemzügen die Hantel zurück in die Ausgangsposition bringen und anschließend von vorn beginnen.

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR**

- Rückenstrecker im Brustwirbelsäulenbereich, Kapuzenmuskel, großer Rautenmuskel, Schultermuskel – hinterer Kopf des Deltamuskels

PAUSE: • 90 bis 120 Sek.**TIPS**

- Die Übung ist sehr schwierig. Sie stellt hohe Anforderungen an Konzentration, Koordination und Kraft.
- Nicht von dem geringen Gewicht abschrecken lassen. Der Nutzen dieser Übung ist enorm!



KABELZUG



AUSGANGSPOSITION

Der Athlet steht mit hüftbreit geöffneten Beinen und geradem Rücken seitlich und etwa eine Armlänge entfernt zum von unten kommenden Seilzug. Beide Füße befinden sich in einer Linie mit der Rolle, und der Athlet hält den Griff in der oben dargestellten Position.



AUSFÜHRUNG

Aus der Ausgangsposition den Griff in einer gleichmäßigen Bewegung diagonal nach oben zur gegenüberliegenden Seite ziehen. Anschließend auf demselben Weg nach unten nachgeben. Beim Ziehen einatmen, beim Nachgeben ausatmen.

ZIEL

- Die Übung stabilisiert die Wirbelsäule in der Streck- und Rotationsbewegung.

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR

- Unterer und mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, großer Rautenmuskel, Untergrätenmuskel, Obergrätenmuskel, langer Rückenstrecker

PAUSE

- 90 bis 120 Sek.

TIPS

- Schwungbewegungen unbedingt vermeiden!
- Die technisch korrekte Ausführung des Bewegungsablaufs sollte zuerst ohne Gewicht geübt werden.



ÜBUNGEN ZUR AKTIVEN PAUSEGESTALTUNG



RÜCKENSTRECKER



AUSGANGSPOSITION

Der Athlet befindet sich in einer waagerechten Position. Die Polster liegen im Wadenbereich an. Die Arme hat er vor dem Körper verschränkt (Bild 1). Die Muskulatur von Rücken, Po und Beinen ist angespannt.

AUSFÜHRUNG

Der Athlet rollt sich ein (Bild 2) und anschließend über die Lenden- und die Brustmuskulatur auf, bis er die waagerechte Position wieder erreicht hat. Dort bringt er die Arme zunächst seitlich in U-Halte (Bild 3), dann streckt er sie nach vorn. Nach ca. zwei Atemzügen nimmt er die Arme zunächst wieder zurück in U-Halte und verschränkt sie anschließend wieder auf der Brust. Die Übung beginnt nun von vorn.



BEANSPRUCHTE MUSKULATUR

- Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur

ANZAHL DER SÄTZE

- 3

WIEDERHOLUNGEN

- 12 bis 15

PAUSEGESTALTUNG

- 90 bis 120 Sek.



TIPS

- Die Übung langsam und gleichmäßig ausführen.
- Eine korrekte Ausführung ist wichtiger als zahllose Wiederholungen.
- Kein Hohlkreuz bilden!



BAUCHPRESSEN GERADE

AUSGANGSPOSITION

Der Athlet liegt auf dem Boden oder, wie auf dem Foto, auf einer Bauchbank. Die Füße stehen auf der Trittfläche (Bild 1). Die Lendenwirbelsäule wird so positioniert, daß ein Hohlkreuz durch das Beckenkissen vermieden wird. Die Arme liegen gestreckt hinter dem Kopf.

AUSFÜHRUNG

Aus der Rückenlage werden Schultern und Arme bis zur Bauchspannungsposition angehoben (Bild 2). Nach zwei Atemzügen in dieser Vorspannung wird der Oberkörper ein weiteres Stück angehoben und die Arme in Vorhalte gebracht (Bilder 3 und 4). Nach zwei weiteren Atemzügen werden Arme und Oberkörper in die Vorspannungsposition zurückgeführt. Nach zwei erneuten Atemzügen geht der Oberkörper in die Ausgangsposition zurück und leitet ohne abgelegt zu werden die nächste Wiederholung ein.



BEANSPRUCHTE MUSKULATUR

- Gerade Bauchmuskulatur, äußere und innere schräge Bauchmuskulatur, querverlaufende Bauchmuskulatur

ANZAHL DER SÄTZE

- 3

WIEDERHOLUNGEN

- 12 bis 15

PAUSEGESTALTUNG

- 90 Sek. oder lohnende Pause

BELASTUNGSINTENSITÄT

- Jeweils 2 Atemzüge halten.

TIPS

- Im Laufe der Übung nehmen die Athleten gerne den Kopf auf die Brust. Deshalb sagen wir, sie sollen ihn während der ganzen Übung im Nacken halten. Er soll-

te zwar in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden, aber die Erfahrung zeigt, daß er objektiv richtig gehalten wird, wenn die Athleten subjektiv meinen, sie hielten ihn im Nacken.

- Langsam und ruhig atmen. Korrekte Ausführungsweise geht vor unendlichen Wiederholungen.
- Sollten im Nacken Verspannungen auftreten, kann eine Hand den Kopf unterstützen.
- Ist die Übung zu schwer, können Hände und Arme vor der Brust verschränkt werden.



BAUCHPRESSEN SEITLICH

AUSGANGSPOSITION

Der Athlet liegt auf dem Boden oder, wie auf den Fotos oben, auf einer Bauchbank. Die Füße stehen auf der Trittfläche. Die Lendenwirbelsäule wird so positioniert, daß ein Hohlkreuz durch das Beckenkissen vermieden wird. Die Arme liegen gestreckt hinter dem Kopf.

AUSFÜHRUNG

Aus der Rückenlage werden Schultern und Arme bis zur Bauchspannungsposition angehoben. Nach zwei Atemzügen in dieser Vorspannung wird der Oberkörper ein weiteres Stück angehoben und die Arme erst links und dann rechts an den Oberschenkeln vorbei in Vorhalte

gebracht. Nach zwei weiteren Atemzügen werden Arme und Oberkörper in die Vorspannungsposition zurückgebracht. Nach zwei erneuten Atemzügen geht der Oberkörper in die Ausgangsposition zurück und leitet ohne abgelegt zu werden die nächste Wiederholung ein.

Info Zu den Übungen

Alle hier aufgeführten Übungen werden mit derselben Anzahl an Sätzen, Wiederholungen und derselben Intensität ausgeführt:

BELASTUNGSINTENSITÄT

- 65 bis 85 Prozent der Maximalkraft (vgl. dazu den Kasten auf Seite 5).

ANZAHL DER SÄTZE

- 3

ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN

- 12 bis 15