

Das Krafttraining

Schauen wir uns die vielen verschiedenen Funktionen der Muskeln an, erkennen wir ihre Wichtigkeit für unseren gesamten Organismus. Die Muskeln schützen unsere Organe, bilden ein Polster um das Skelett, stabilisieren die Wirbelsäule und die Gelenke. Dank der Muskeln können wir uns bewegen und überhaupt aufrecht stehen. Vom Augenzwinkern bis zum Salto, vom Sprechen über das Schreiben bis zum Musizieren wird alles von den Muskeln ermöglicht. Das Muskelgewebe ist zudem das grösste Stoffwechselorgan. Die Muskeln produzieren Wärme, ermöglichen das Atmen, das Schlagen des Herzens und das Verteilen des Blutes in die hintersten Winkel des Körpers. Die Muskeln dämpfen Kräfte, die auf uns einwirken und geben uns die äussere Gestalt.

Gründe genug, uns noch etwas vertiefter mit dem Krafttraining, dem Training für unsere Muskeln, auseinanderzusetzen.

Das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Gesundheit schreiben davon, dass ein Krafttraining mindestens 2-mal in der Woche durchgeführt werden sollte. Führe die einfachere (+), die schwierigere (+ +) oder die noch schwierigere (+ + +) Übung jeder «Sparte» 2-mal 1-2 Minuten aus. Wähle diese, die deinem Trainingsstand am ehesten entspricht. Beachte, dass nicht jeder Schwierigkeitsgrad ein eigenes Bild hat. Änderungen sind rot umrandet. Zum Verständnis lese die Erklärungen zum Bild. Achte darauf, dass du regelmässig weiteratmest, auch wenn es anstrengend wird.

Rumpf vorne

+



halte die Position auf den Knien, spanne den Bauch fest an

++



halte die Position, spanne den Bauch fest an, Knie berühren den Boden nicht

+++



halte die Position, spanne den Bauch fest an, Knie berühren den Boden nicht, **hebe zusätzlich abwechselnd den linken und rechten Fuss vom Boden**

Rumpf hinten

+



belasse deine Hüften möglichst ruhig oben, Füße nah beieinander positionieren, strecke deine Beine abwechselnd

++



belasse deine Hüften möglichst ruhig oben, **Arme berühren den Boden nicht, Füße weiter auseinander** positionieren, strecke deine Beine abwechselnd

+++



belasse deine Hüften möglichst ruhig oben, **Arme berühren den Boden nicht, Füße weiter auseinander positionieren und auf Zehenspitzen stehen**, strecke deine Beine abwechselnd

Rumpf seitlich

+



halte die Position auf den Knien, Unterschenkel zeigen gegen hinten (90 Grad im Kniegelenk), belasse deine Hüften möglichst ruhig oben

++



halte die Position auf dem unteren Knie, oberes Bein oben halten, Unterschenkel zeigen gegen hinten (90 Grad im Kniegelenk), belasse deine Hüften möglichst ruhig oben

+++



halte die Position, Knie berühren den Boden nicht, belasse deine Hüften möglichst ruhig oben

Beine

+



stelle dich hüftbreit hin, die Zehen und die Knie zeigen stets in dieselbe Richtung, gehe in die Knie, Knie sollten nicht über die Zehenspitzen ragen, drücke dich wieder hoch, Knie oben nie ganz durchstrecken

++



stelle dich im Ausfallschritt hin, die Zehen und die Knie zeigen stets in dieselbe Richtung, Knie vorne und hinten rund 90 Grad in der Position unten, gehe in die Knie, vorderes Knie sollte nicht über die Zehenspitzen ragen, drücke dich wieder hoch, Knie oben nie ganz durchstrecken

Brust und Arme



mache Liegestützen auf den Knien, spanne den Bauch fest an, positioniere die Hände dabei etwas breiter als die Schultern, lasse dich nicht ganz bis auf den Boden runter (10cm Abstand) und drücke dich wieder hoch

mache Liegestützen **auf den Füßen** (Knie berühren den Boden nicht), spanne den Bauch fest an, positioniere die Hände dabei etwas breiter als die Schultern, lasse dich nicht ganz bis auf den Boden runter (10cm Abstand) und drücke dich wieder hoch

Rücken und Arme

+



stelle dich in einen Türrahmen, positioniere die Füße links und rechts neben dem Türrahmen und die Hände auf der Höhe der Brust, spanne den Bauch fest an, Knie nicht ganz durchstrecken, ganzer Körper gerade wie ein «Brett», strecke langsam die Arme und lasse dich so nach hinten-unten und ziehe dich wieder hoch, rutschfeste Schuhe anziehen oder Zehen an Türrahmen stellen (da Rutschgefahr)

++



stelle dich in einen Türrahmen, positioniere die Füße weiter vorne und die Hände auf der Höhe der Brust, spanne den Bauch fest an, Knie nicht ganz durchstrecken, ganzer Körper gerade wie ein «Brett», strecke langsam die Arme und lasse dich so nach hinten-unten und ziehe dich wieder hoch, rutschfeste Schuhe anziehen (da Rutschgefahr)

Schultern und Nacken

+



stelle dich hüftbreit hin, strecke die Arme waagrecht neben dem Körper aus, Knie und Arme nicht ganz durchstrecken, mache mit den Armen kleine Kreise vor- und rückwärts

++



stelle dich hüftbreit hin, strecke die Arme waagrecht neben dem Körper aus und halte eine kleine Pet-Flasche in jeder Hand, Knie und Arme nicht ganz durchstrecken, mache mit den Armen kleine Kreise vor- und rückwärts