

## KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

### Hinweise zur richtigen Durchführung von Kraftübungen:

- ➔ *Wärmen Sie sich vor jedem Training auf durch z.B. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Fahrrad fahren, Tanzen. Vermeiden Sie Sprünge und kurze Stopps beim Aufwärmen.*
- ➔ *Fangen Sie langsam an.*
- ➔ *Wiederholen Sie jede Übung 3-5 mal. Gönnen Sie sich Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden.*
- ➔ *Halten Sie die Anspannung bei Spannungsübungen 10-15 Sekunden.*
- ➔ *Während der Übungen gleichmäßig weiteratmen, nicht die Luft anhalten und eine Pressatmung verursachen.*
- ➔ *Bei den Übungen in Bauchlage legen Sie sich zur Vermeidung einer Hohlkreuzstellung ein festes Kissen unter den Bauch oder Winkeln Sie die Beine an.*
- ➔ *Üben Sie nicht, wenn Sie Schmerzen haben.*
- ➔ *Setzen Sie Reize und fordern Sie sich, vermeiden Sie aber unbedingt Überforderungen.*
- ➔ *Erwarten Sie am Anfang nicht zu viel. Haben Sie Geduld, Erfolge stellen sich nicht sofort ein.*
- ➔ *Richten Sie sich gegebenenfalls einen Trainingsraum schön ein. Hören Sie evtl. motivierende Musik.*
- ➔ *Machen Sie sich immer wieder bewusst, was Sie davon haben, wenn Sie regelmäßig Kräftigungsübungen durchführen.*
- ➔ *Denken Sie sich Belohnungen für ein regelmäßiges Training aus.*

### Kräftigung von Schulter- und Nackenbereich:

- In der Bauchlage liegt die Stirn auf dem Boden, Blick ist nach unten gerichtet.
- Die Arme liegen u-förmig neben dem Kopf.
- Spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskulatur an und schieben Sie wieder die Fersen nach hinten.
- Heben Sie beide Arme gleichzeitig an und schieben Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

### Kräftigung der Nacken- und Lendenwirbelsäulenmuskulatur:

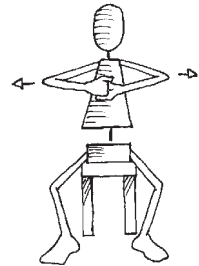
- In Bauchlagen liegt die Stirn auf dem Boden, Blick nach unten, die Hände liegen auf dem Gesäß
- Spannen Sie nun den Gesäß und Bauchmuskulatur an, schieben Sie die Fersen nach hinten.
- Heben Sie den Kopf etwas an und strecken Sie ihn heraus.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Stabilisierung des Schultergürtels:**

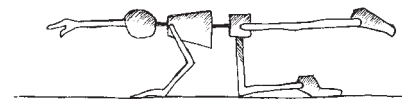
- In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme auf die Höhe der Schultergelenke angehoben.
- Die Ellenbogen sind im rechten Winkel gebeugt, die Handflächen zeigen nach außen, die Fingerspitzen nach vorne
- Spannung wird aufgebaut, indem die Oberarme und Ellenbogen nach hinten gezogen werden.
- Gleichzeitig ziehen beide Schulterblätter kräftig nach hinten.
- Beide Hände schieben nach außen, wobei nur eine sehr kleine Bewegung zustande kommt.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Kräftigung/Stabilisierung der Rückenmuskulatur:**

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Stuhlhälfte.
- Greifen Sie mit den Händen vor der Brust ineinander, ohne die Schultern hochzuziehen.
- Versuchen Sie nun die Hände auseinander zu ziehen, indem Sie die Schulterblätter aktiv zusammenziehen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:**

- Im Vierfüßlerstand (auf Händen und Füßen stützen) den Rücken durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur gerade halten.
- Linkes Bein nach hinten strecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf nach vorne herschieben.
- Gleichzeitig den rechten Arm nach vorne nehmen. Bein, Rücken, Kopf und Arm bilden dabei eine gerade Linie.
- Anschließend Seitenwechsel.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, jede Seite 3 Serien

**Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:**

- Legen Sie sich flach auf den Bauch.
- Die Fußspitzen liegen auf dem Boden, die Arme sind weit über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen liegen auf dem Boden.
- Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig 5-10 Zentimeter an. Nicht weiter, sonst befinden Sie sich in einer Hohlkreuzposition.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

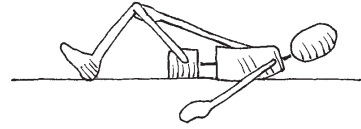
**Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur: „Crunch“**

- In der Rückenlage sind die Beine etwa hüftbreit aufgestellt.
- Die Fußspitzen sind nach oben gezogen.
- Pressen Sie nun die Handfläche fest gegen die Innenseite der Knie. Dabei ist der Kopf angehoben und der Blick auf die Knie gerichtet.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

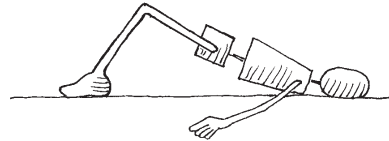


**Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur: „Crunch diagonal“**

- In der Rückenlage sind die Beine etwa hüftbreit aufgestellt.
- Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie.
- Bei richtiger Ausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.
- Führen Sie anschließend die Übung auf der anderen Seite durch.
- Statisch: Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen
- Dynamisch: Dosieren Sie den Krafteinsatz so (niedrig), dass Sie möglichst 15-25 Wiederholungen schaffen, 3 Serien

**Beckenlift: Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur:**

- In der Rückenlage sind die Beine leicht angewinkelt und stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden.
- Heben Sie langsam die Hüfte an, so dass die Wirbelsäule Stück für Stück vom Boden angehoben wird.
- Bauch- und Gesäßmuskulatur jetzt so anspannen, dass der Rumpf eine Linie ergibt.
- Statisch: 10-15 Sekunden halten, 3-5 Wiederholungen
- Dynamisch: 10-15 Wiederholungen



© LandesSportBund NRW

## KRAFTTRAINING MIT DEM THERA-BAND

- Die Bänder haben in der Regel unterschiedliche Zugstärken, die durch verschiedenen Farben gekennzeichnet sind.
- Empfohlene Bandlänge: 200-250 cm.
- Fixieren Sie das Band je nach Übung mit den Händen, Füßen oder an feststehenden Gegenständen. Achten Sie dabei auf sichere Befestigung.



- Wickeln Sie das Band so um die Hände, dass es alleine durch die Zugspannung hält. Einige Hersteller liefern auch Handgriffe dazu.
- Nutzen Sie das Band breitflächig, um schmerzhafte Druckstellen zu vermeiden.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training durch Gehen oder Laufen auf der Stelle auf, bewegen Sie dabei Ihre Arme.
- Schon in der Ausgangsstellung sollte das Band leicht gespannt sein.
- Achten Sie bei der Übungsdurchführung auf Ihre Haltung.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo nicht zu schnell und kontrolliert durch. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Atmen Sie während der Übungen ganz normal weiter
- Dynamische Übungen sollten 10-20 mal wiederholt werden. Mit zunehmender Kraft durch regelmäßiges Training kann auf stärkeres Band gewechselt, oder das Band doppelt gelegt werden.
- Bei statischen Übungen sollten 10-15 Sekunden gegen den Widerstand gehalten werden. Wichtig: weiter atmen!
- Machen Sie zwischen den Serien immer kurze Pausen.
- Üben Sie nie mit Schmerzen.

### Übungsbeispiele

#### Kräftigung der Schultermuskulatur und des Trizeps:

- Das Band mit beiden Händen umfassen
- In leichter Schrittstellung oder hüftbreit hinstellen und das Band schulterbreit vor Ihrer Brust halten.
- Dann Arme gleichzeitig zur Seite strecken.

#### Kräftigung der Schulter-, oberen Rücken- und Halsmuskulatur:

- Das Band vorne unten an einem festen Gegenstand fixieren.
- In leichter Schrittstellung das Band mit beiden Händen umfassen.
- Anschließend das Band mit beiden gestreckten Armen seitlich an den Körper ziehen.

### Kräftigung des oberen Rückens und des Trizeps:

- Das Band in Höhe des Oberschenkels fixieren.
- In leichter Schrittstellung oder hüftbreit hinstellen und das Band mit beiden Händen umfassen.
- Die Arme befinden sich seitlich am Körper, die Handrücken zeigen nach außen.
- Die gestreckten Arme gleichzeitig nach hinten ziehen.

### Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur:

- Fixieren Sie das Band an einem Türgriff.
- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker und fassen Sie die Enden des Bandes.
- Neigen Sie den aufrechten Oberkörper nach vorne und ziehen Sie beide Ellenbogen nahe am Körper nach hinten (rudern).
- Variation: Im Stand oder im Sitzen mit angezogenen Beinen.

### Kräftigung der Schulter:

- Fixieren Sie das Band oben an einer Tür o.ä.
- Stehen Sie in Schrittstellung, beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule.
- Umfassen Sie das Band in Kopfhöhe und führen Sie die gestreckten Arme seitlich neben dem Körper weg nach außen.
- Variation: Band wechselseitig nach hinten ziehen

### Kräftigung der Schulter-, oberen Rücken- und Halsmuskulatur:

- Befestigen Sie das Band unten an einer Tür o.ä.
- Setzen Sie sich aufrecht auf eine Hocker und umfassen Sie das Band mit beiden Händen.
- Beide Arme sind gestreckt.
- Ziehen Sie beide Arme nach oben hinten.

### Kräftigung der Schultermuskulatur:

- Stellen Sie sich in hüftbreiter Grätschstellung mit beiden Füßen auf das Band und halten Sie die beiden Enden mit Ihren Händen fest.
- Heben und senken Sie nun Ihre Schultern.
- Variation: Kreisen Sie Ihre Schultern; Ziehen Sie Ihre Schultern nach vorne-oben und dann nach hinten-unten.

### Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur:

- Setzen Sie sich auf einen Hocker und fixieren Sie die Enden des Bandes unter Ihren Füßen.
- Legen Sie das Band von vorne nach hinten breitflächig über Ihre Schultern
- Beugen Sie den Oberkörper weit nach vorne und fixieren Sie mit den Händen das Band hinter dem Rücken.
- Strecken und beugen Sie abwechselnd Ihren Oberkörper.

### Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur:

- Fixieren Sie das Ende des Bandes unter Ihrem Fuß und umfassen Sie es in der Grätschstellung nahe an Ihrem Knie.
- Ziehen Sie das Band vom Fuß seitlich weg nach oben zur anderen Seite bis Ihre Arme gestreckt sind.
- Strecken Sie Ihren ganzen Körper und schauen Sie während der Übungsausführung den Händen nach.
- Bewegen Sie sich wieder langsam in die Ausgangsstellung.

© LandesSportBund NRW