

## TRAINING

### Einfaches Muskelaufbau - Trainingsprogramm für den Alltag

Mit diesem Programm werden ohne zusätzliche Hilfsmittel alle grossen Bewegungsmuskeln trainiert. Das Training ist so konzipiert, dass ganze Muskelketten gestärkt werden und nicht nur isoliert eine einzelne Muskelgruppe (z.B. der Bizeps). Dadurch werden auch die stabilisierenden Muskeln trainiert und es wird Grundspannung im Körper aufgebaut.

#### **Ausführung:**

1 Satz à 8 Wiederholungen, danach sollten die Muskeln subjektiv „mittel“ bis „schwer“ erschöpft sein  
2 – 3 x pro Woche durchführen, 48 Stunden Pause zwischen 2 Trainingseinheiten

Übungen langsam durchführen, Konzentration auf zu die trainierende Muskelgruppe.

Bei Belastung ausatmen.

Zum Einwärmen der jeweiligen Muskelgruppe können 2 – 3 Wiederholungen mit wenig Widerstand durchgeführt werden.

#### **Körperhaltung (wichtig):**

Beine nicht durchgestreckt, Körpergewicht auf dem Hinterfuss, Becken vorne leicht anheben, Rücken lang machen

#### **Training der Beinmuskulatur**

- Hintere Beinmuskulatur: Rückwärts an einen Türrahmen (oder Wand) stehen, ca. eine Fusslänge Abstand, Ferse nach hinten an Rahmen/Wand drücken und unter Druck nach oben führen bis die ganze Fusssohle am Rahmen aufliegt.

*Tipp:* Das Becken und der Oberkörper bewegen sich nicht!

- Vordere Beinmuskulatur: Vorwärts an einen Türrahmen (oder Wand) stehen, Bein anwinkeln so dass das

Knie den Rahmen berührt, Zehen an den Rahmen drücken und unter Druck nach unten führen bis das Bein fast gestreckt ist.

*Tipp:* Das Becken und der Oberkörper bewegen sich nicht!

#### **Training der Bauchmuskulatur**

Gerader Bauchmuskel: Stehen in guter Haltung (Becken aktiv vorne anheben!), ein Bein etwas zurück nehmen und mit den Zehen in den Boden drücken und gleichzeitig nach vorne ziehen. Vorstellen dass das Schlüsselbein und der Beckenknochen zueinander

*Tipp:* Gute Haltung einnehmen.

- Schräge Bauchmuskeln: In Türrahmen stehen, Knöchel auf Höhe der Vorderkante, ein Arm angewinkelt horizontal nach aussen halten, Unterarm auf Türrahmen legen, Druck nach vorne geben mit dem Arm, mit dem Oberkörper entgegen halten. Mit der Schulter etwas zurück gehen und wieder nach vorne drücken.

*Tipp:* Gute Haltung einnehmen wegen Belastung auf Knie, Drehung nur aus dem Rumpf

## Training der Rückenmuskulatur

- Obere Rückenmuskulatur (Grosser Rückenmuskel): Rückwärts an eine Wand stehen, ca. 1 Fusslänge Abstand, leicht in die Knie, der Beckenknochen und die Schulterblätter berühren die Wand. Arme anwinkeln, Ellbogen an die Wand heben und den Körper von der Wand weg drücken. Kleine vor-rück-Bewegungen.

*Tipp:* Oberkörper bleibt gerade wie ein "Brett".

- Untere Rückenmuskulatur (Rückenstrecker): Hüftbreit stehen, Oberkörper aus den Hüften nach vorne absenken bis in die Horizontale. Aus dieser Haltung den Oberkörper anheben bis ca. in eine 45° Schräge. Arme hängen lassen, vor der Brust verschränken oder vor dem Kopf halten.

*Tipp:* Hohlrücken unbedingt vermeiden! Rücken gerade halten und Oberkörper aus den Hüften nach vorne absenken.

## Training der Brustmuskulatur

- Ca. eine Fusslänge vor einen Türrahmen stehen, Oberarme horizontal nach aussen halten, Hände liegen auf dem Türrahmen auf. Mit dem Oberkörper nach vorne gehen und mit den Armen wieder retour drücken. Der Winkel vom Oberarm kann verändert werden indem die Hände auf unterschiedlichen Höhen platziert werden.

*Tipp:* nicht in Hohlrücken fallen! Schulter entspannt unten lassen.

## Training der Schultermuskulatur

- Deltamuskel: In einen Türrahmen stehen. Arme anwinkeln, Handflächen vertikal halten. Unterarme beidseitig an den Türrahmen pressen. Druck mit rechtem Arm und den Oberkörper nach links drücken, Druck mit linkem Arm und Oberkörper nach rechts drücken.

*Tipp:* Schulter nicht nach oben ziehen

- Obere Schultermuskulatur (Trapezmuskel): Quer in einen Türrahmen stehen, mit dem Gesäss auf einer Seite vom Rahmen anlehnen, ca. eine halbe Fusslänge entfernt stehen, Oberkörper aus den Hüften nach vorne absenken bis die Stirn den gegenüberliegenden Türrahmen (fast) berührt, Hände unter die Stirn legen, Oberkörper nach oben drücken.

*Tipp:* Hohlrücken unbedingt vermeiden! Rücken gerade halten und Oberkörper aus den Hüften nach vorne absenken!

## Training der Armmuskulatur

- Bizeps: Stehen, Arm seitlich vom Körper halten, Ellbogen ist am Hüftknochen, mit der anderen Hand vor dem Körper durchreichen und die Hand von oben fassen, Arm anwinkeln, mit dem anderen Arm entgegen halten.

*Tipp:* Ellbogen hat immer Kontakt mit dem Körper, Schulter nicht nach oben ziehen

- Trizeps: Stehen, Arm angewinkelt seitlich vom Körper halten, Ellbogen ist am Hüftknochen, mit der anderen Hand vor dem Körper durchreichen und die Hand von unten fassen, Arm strecken, mit dem anderen Arm entgegen halten.

*Tipp:* Ellbogen hat immer Kontakt mit dem Körper, Schulter nicht nach oben ziehen