

KAPITEL 9

Übungsformen des Krafttrainings

Beim Rückentraining werden viele Bewegungen statisch durchgeführt. Das ermöglicht zum einen eine große Kraftentwicklung und ist zum anderen eine Vorsichtsmaßnahme. Wie bereits im Kapitel über das statische Krafttraining beschrieben, erfolgt die schnellste Kraftsteigerung durch maximale Kraftaufwendung gegen einen Widerstand. Der eigene Körper, das Theraband oder der Pezziball bieten geeignete Angriffsflächen oder Zugwiderstände. Vorsicht ist vor allem bei Üben geboten, die unter akuten Rückenschmerzen oder degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule leiden. Große oder dynamische Bewegungen können Reizzustände und Schmerzen auslösen.

Dynamisches Krafttraining sollte trotzdem nicht ganz aus dem Übungsprogramm fallen. Die Koordination innerhalb eines Muskels (intramuskuläre Koordination) und das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen (intermuskuläre Koordination) werden nur durch das bewegte Training gesteigert.

Bei den aufgeführten Kräftigungsübungen finden Sie Hinweise zu Wiederholungszahlen und Serien. »3 Serien à 20 Wiederholungen« bedeutet, Sie führen 20 Wiederholungen durch, nach einer Pause folgen die nächsten 20 Wiederholungen und nach einer weiteren Unterbrechung die letzten 20 Bewegungen.



Der Vorteil des Arbeitens in Serien liegt darin, dass man nicht bis zur Erschöpfung trainiert. Ermüdung eines Muskels führt zu fehlerhaften Bewegungsmustern

oder schwungvoller Ausführung. Beides geht zu Lasten der Wirbelsäule. Nach einer kurzen Pause ist der Muskel, vereinfacht dargestellt, wieder mit Grundstoffen der Energiebereitstellung versorgt und kann wieder effektiver arbeiten. Die Pausenzeit richtet sich nach dem Trainingsziel und der Intensität. Beim Maximalkrafttraining kann die Serienpause einige Minuten dauern, im Kraftausdauertraining reicht eine Erholungsphase von 30 bis 60 Sekunden. Im Freizeitbereich reicht es aus, die Pausen nach Gefühl auszudehnen, im Leistungssport sollten vorgegebene Pausenzeiten genau eingehalten werden. Kleine lockernde Bewegungen (**aktive Pause**) fördern den Abtransport unnötiger Reststoffe.

Zur vollständigen Erholung benötigt der Muskel allerdings, je nach vorheriger Anstrengung, Stunden, Tage oder sogar Wochen, zum Beispiel nach einem Marathonlauf.

Die Übungsbeschreibungen folgen einem bestimmten Muster und werden überwiegend durch eine Abbildung ergänzt:

- Jede Übung beginnt mit der Einnahme der Ausgangsstellung.



Bei der Ausgangsstellung ist immer auf eine gerade Wirbelsäulenform zu achten.

Der aktive aufrechte Stand wird erzielt, indem die Knie leicht gebeugt werden und das Becken nach vorne gekippt wird. Das Hohlkreuz wird abgeflacht durch entsprechende Spannung in der Bauch- und Gesäßmuskulatur.

Die Schrittstellung bietet einen stabilen Stand gegen die Zugrichtung. Für die Übungen aus vorgebeugter Stellung sollten Sie sogenannte »Trockenübungen« seitlich vor dem Spiegel durchführen. Üben Sie das Vorbeugen aus der Hüfte: Gesäß nach hinten schieben, Schultern zurückziehen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

- Vor der Erläuterung der Übungsausführung werden die **Hauptbewegungsmuskeln** (Agonisten) genannt.
- Achten Sie besonders auf die Hinweise auf die häufigsten **Fehler** und überprüfen Sie Ihre Haltung und Ausführung daraufhin.
- Am Ende der Übungsbeschreibungen folgen Empfehlungen für Wiederholungszahlen beziehungsweise Serien für statische Kraftarbeit und ein dynamisches Krafttraining. Beim **statischen Training** sollten Sie nicht erschrecken, wenn der beanspruchte Muskel anfängt zu zittern. Es ist ein Zeichen von Anstrengung; je stärker das Muskelzittern, desto besser ist Ihre Fähigkeit, einen Muskel zu kontrahieren. Beim **dynamischen Krafttraining** wird zwischen Kraftausdauertraining und Steigerung der Maximalkraft unterschieden. Bedenken Sie, dass bei einem Training der Maximalkraft der Widerstand, das heißt das Trainingsgewicht oder die Zugkraft des Bandes, erhöht und längere Pausen zwischen den Serien eingehalten werden müssen

als beim Kraftausdauertraining. Wählen Sie die Bandstärke so, dass Sie bei den Wiederholungen des letzten Satzes zwar ermüdet sind, die Bewegung aber noch korrekt ausführen können.

Wie versprochen, einige **Hinweise zur Ergänzung des Krafttrainings durch koordinative Übungen**. Sie sind eine Steigerung der Anforderung und damit der Intensität der aufgeführten Übungen.

Beachten Sie folgende grundlegende Hinweise zur Veränderung der Übungssituation:

- Variation der Bewegungsausführung, z. B. Übungen mit Tempo- und Rhythmuswechsel
- Veränderung der äußeren Bedingungen, z. B. Partnerübungen, ungleicher, wackliger Boden.
- Kombination von Einzelbewegungen, z. B. gegengleich Arbeiten (z. B. rechter Arm vorwärts, linker Arm rückwärts), Bewegungsabfolgen üben.
- Üben unter Zeitdruck, Reaktionsschulung.
- Variation der Informationsaufnahme, z. B. Üben vor dem Spiegel, Üben mit verbundenen Augen.
- Üben nach Vorbelastung, z. B. schwierige Bewegungsaufgaben am Ende der Trainingseinheit.

Spätestens nach einigen Trainingswochen sollten Sie den Mut haben, diese neue



Instabile Untergründe: Kreisel (rot), Wackelbrett (braun), verschieden feste Schaumstoffkissen (Stabilisationstrainer, blau bzw. schwarz)

Herausforderung zu wagen, auch wenn es sich vielleicht sehr schwierig anhört. Übung macht den Meister und Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Um Ihnen einen Anstoß zu geben, hier einige Übungsvarianten:

- Kreisel/Schaukelbrett/Weichbodenmatte/Stabilisationstrainer als unebener wackeliger Untergrund, dabei sämtliche Übungen mit dem Theraband durchführen.
- Kreisel/Schaukelbrett/Weichbodenmatte/Stabilisationstrainer als unebener wackeliger Untergrund, dabei sämtliche Übungen mit dem Theraband auf einem Bein durchführen.
- Übungen zur Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur: Rückenlage auf dem Pezziball (nicht auf dem Boden), Theraband von schräg oben, Oberkörper einrollen, Lendenwirbelsäule drückt in den Ball.
- Übungen zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur: Rückenlage auf dem Pezziball (nicht auf dem Boden), Theraband von schräg oben, Oberkörper diagonal nach oben anheben, Lendenwirbelsäule drückt in den Ball, evt. ein Bein abheben.
- Bauchlage auf dem Ball: verschiedene Zugbewegungen der Arme mit dem Theraband (sonst Bauchlage am Boden).
- Sitz auf dem Ball (evt. Kreisel unter den Füßen) verschiedene Zugbewegungen mit dem Theraband.
- Durchführung der Übungen mit geschlossenen Augen.

Übungen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur mit dem Pezziball

Da die Halswirbelsäule aus sehr kleinen Wirbeln besteht, ist sie sehr empfindlich. Ruckartige Bewegungen können aufgrund der flachen

Gelenkfacetten einen Wirbel ausrenken. Verschiedene Erkrankungen der Halswirbelsäule, wie Schleudertrauma, Wirbelbruch oder der »steife Hals«, bestätigen die hohe Empfindlichkeit. In den folgenden Übungen handelt es sich daher meist um statisches Krafttraining (Spannungsaufbau ohne sichtbare Bewegung).

ÜBUNG P (= Pezziball) 1

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Agonist: Nackenmuskulatur

Ausführung:

- Hände fassen die dickste Stelle des Hinterkopfes
- Ellbogen zeigen nach außen
- Druck des Kopfes gegen die Handinnenflächen
- Spannung mehrere Sekunden halten, langsam lösen

Fehler:

- Rundrückenbildung
- Kopf fällt nach hinten (starke Lordosierung der Halswirbelsäule)

statisches Krafttraining: 4mal 10 Sekunden

ÜBUNG P 2

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Agonist: seitliche Halsmuskulatur

Ausführung:

- flache Hände fassen etwas über den Ohren jeweils rechts und links seitlich an den Kopf
- der Kopf drückt im Wechsel rechts und links gegen die Handinnenflächen, dabei wandern die Hände mal vor zum Gesicht oder zurück zum Hinterkopf
- Spannung auf jeder Seite mehrere Sekunden halten

Fehler:

- Kopf wird zu weit zur Seite geneigt (Übung eventuell vor einem Spiegel durchführen)
- Hände zu tief am Hals
- Ellbogen zeigen nach vorn oder unten

statisches Krafttraining: 6 Serien 4mal jede Seite 6 Sekunden halten

ÜBUNG P₃

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Agonist: vordere Halsmuskulatur

Ausführung:

- Fäuste unter das Kinn stützen
- gegen den Widerstand der Hände das Kinn zur Brust ziehen
- Spannung einige Sekunden halten

Fehler:

- Einrollen der Wirbelsäule, um mehr Kraft zu entwickeln
- Kopf vorgeneigt, Doppelkinn

statisches Krafttraining: 4mal 10 Sekunden

ÜBUNG P₄

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonist: Nackenmuskulatur

Ausführung:

- Hände verschränken und an den Hinterkopf legen
- Ellbogen zeigen nach außen
- Hände drücken den Kopf nach unten
- Kopf und den Oberkörper gegen den Widerstand minimal anheben

Fehler:

- Druck der Hände zu stark, Doppelkinn
- Hohlkreuz, Oberkörper zu weit angehoben

Variation:

- Oberkörper über den Ball legen
- langsam Wirbel für Wirbel aufrollen



- Hände drücken in der Endstellung (Oberkörper abgehoben) gegen den Hinterkopf
- langsam wieder einrollen

statisches Krafttraining: 4mal 10 Sekunden

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 12 Wiederholungen

ÜBUNG P₅

Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Ball

Agonist: vordere Halsmuskulatur

Ausführung:

- Brustwirbelsäule liegt auf dem Ball
- unter Einhaltung der physiologischen Halsform wird der Kopf einige Sekunden in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten
- anschließend vorrollen, so dass auch der Kopf auf dem Ball liegt

Fehler:

- Kopf fällt zu weit nach hinten oder ist zu weit herangezogen (eventuell Partnerhilfe zur Haltungskontrolle)

statisches Krafttraining: 4mal 15 Sekunden

Übungen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur mit dem Theraband

Im Bereich der Hals- und Nackenmuskulatur sollte beim dynamischen Krafttraining auf eine Steigerung der Maximalkraft verzichtet werden. Die Gefahr, dass die Halswirbelsäule zum Beispiel durch die Wahl eines zu schweren Therabandes Schaden nimmt, ist zu groß.

ÜBUNG T (= Theraband) 1

Ausgangsstellung: Sitz

Agonist: Nackenmuskulatur

Ausführung:

- Theraband um den Hinterkopf legen
- Enden in Höhe des Kopfes halten
- Bänder und den Kopf nach vorne ziehen

- Nackenmuskeln anspannen, um die Wirbelsäule aufrecht zu halten
- Zugspannung einige Sekunden halten

Fehler:

- Hände zu hoch oder zu tief, Band rutscht ab
- Rundrückenbildung

statisches Krafttraining: 5mal 10 Sekunden

ÜBUNG T 2

Ausgangsstellung: breiter Stand

Agonist: seitliche Halsmuskulatur

Ausführung:

- Enden des Therabandes werden in Kopfhöhe fixiert
- die Schlaufe wird um den Kopf gelegt und das Band wird gespannt, Bandenden gehen seitlich vom Körper weg
- durch eine Gewichtsverlagerung (Beugung des entfernten Beines) erfolgt eine stärkere Zugspannung
- nach einigen Wiederholungen Seite wechseln

Fehler:

- Kopf kippt zur Seite
- seitliche Verdrehung des Rumpfes

statisches Krafttraining: 4mal 10 Sekunden

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 20 Wiederholungen

ÜBUNG T 3

Ausgangsstellung: Schrittstellung

Agonist: vordere Halsmuskulatur

Ausführung:

- Enden des Therabandes werden in Kopfhöhe fixiert
- Schlaufe wird über die Stirn gelegt, Enden ziehen nach hinten
- mit den Händen seitlich am Kopf Wegrutschen des Bandes verhindern
- Gewichtsverlagerung nach vorne, Spannung des Bandes erhöhen
- Endstellung einige Sekunden halten

Fehler:

- in der Ausgangsstellung zu viel Zug auf dem Band, Kopf fällt in den Nacken

Kräftigung der Nackenmuskulatur (Übung T 1)



- Hohlkreuzhaltung, fehlende Rumpfspannung

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden

ÜBUNG T 4

Ausgangsstellung: Sitz

Agonist: Nackenmuskulatur

Ausführung:

- Theraband liegt oben über dem hinteren Teil des Kopfes
- Enden werden in den Händen gehalten
- Arme ziehen das Band schräg nach unten zum Boden
- Kopf drückt gegen die Zugwirkung nach oben

Fehler:

- Rundrückenbildung, fehlende Rumpfspannung
- Band zieht am Körper vorbei, Zugspannung geht nur nach unten

statisches Krafttraining: 4mal 10 Sekunden

ÜBUNG T 5

Ausgangsstellung: breiter aufrechter Stand

Agonisten: Nacken- und seitliche Halsmuskulatur

Ausführung:

- Theraband unter den Fußsohlen fixieren, Knie leicht gebeugt, Becken gekippt
- Band unter Spannung und mit den Händen halten

- beide Schultern gleichzeitig zu den Ohren ziehen, einige Sekunden halten

Variation:

- Stand auf einem Stabilisationstrainer
- Statt die Schulter hochzuziehen, Schulter gegen den Widerstand des Bandes rückwärts kreisen

Fehler:

- Hohlkreuzhaltung

statisches Krafttraining: 4mal 15 Sekunden

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 18 Wiederholungen

- Hände leicht nach innen gedreht (Daumen zeigen zueinander) schulterbreit aufstützen
- Liegestütz, das heißt Arme beugen und wieder strecken

Variation:

- Hände stützen auf dem Stabilisationstrainer oder Kreisel
- sehr schwere Übung, zusätzlich ein Bein heben

Fehler:

- Hohlkreuz, fehlende Körperspannung

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 14 Wiederholungen

Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur mit dem Pezziball



Liegestütz auf dem Pezziball (Variation P 6)

ÜBUNG P 6

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonisten: Brustmuskulatur (M. pectoralis), Armmuskulatur (M. biceps und M. trizeps brachii)

Ausführung:

- Vorrollen, je nach Kraft (Anfänger Hüfte auf dem Ball, Fortgeschrittene Unterschenkel auf dem Ball)

ÜBUNG P 7

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Agonist: Brustmuskulatur (M. pectoralis)

Ausführung:

- Arme in Brusthöhe, Ellbogen zeigen nach außen
- Handflächen liegen aneinander
- Druck der Hände gegeneinander einige Sekunden halten

Fehler:

- Schultern fallen nach vorne
- Arme sacken während der Übung in Bauchhöhe

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden

ÜBUNG P 7 A

Ausgangsstellung: aufrechter Stand

Agonist: Brustmuskulatur (M. pectoralis)

Ausführung:

- Ball an den Seiten mit beiden Händen halten
- Ellbogen nach außen und in Brusthöhe
- Ball zusammendrücken

Variation:

- Stabilisationstrainer unter die Füße, Oberkörper etwas vor geneigt
- Kniestand, geraden Oberkörper etwas vor geneigt, Ball mit beiden Händen zusammendrücken

Fehler:

- keine korrekte Ausgangsstellung

statisches Krafttraining: 4mal 15 Sekunden

ÜBUNG P 8

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Agonist: Schultermuskulatur (M. trapezius, M. rhomboideus)

Ausführung:

- Arme in Brusthöhe, Ellbogen zeigen nach außen
- Finger haken ineinander oder Handgelenke umfassen sich gegenseitig
- Hände auseinanderziehen, Schulterblätter zusammendrücken
- Spannung einige Sekunden halten

Fehler:

- Arme zu tief
- Hohlkreuz

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden

ÜBUNG P 9

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonisten: Schultermuskulatur (M. trapezius, M. rhomboideus), Rückenstrecker (M. erector spinae)

Ausführung:

- Vorrollen auf dem Ball, bis das Becken auf dem Ball liegt
- Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander auf den Boden stellen
- Arme seitlich in U-Form neben den Körper halten
- Oberkörper anheben, Schulterblätter zusammendrücken

Variation:

- Theraband etwa schulterbreit um die Hände wickeln und auseinanderziehen (bis zum rechten Winkel im Ellbogengelenk)

Fehler:

- Hohlkreuz, Oberkörper zu weit angehoben

- Kopf im Nacken

- fehlende Körperspannung, kein Aufrichten möglich

statisches Krafttraining: 5mal 15 Sekunden

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 18 Wiederholungen

ÜBUNG P 10

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonisten: Schultermuskulatur (M. trapezius, M. deltoideus), Rückenstrecker (M. erector spinae)

Ausführung:

- Füße etwas mehr als hüftbreit auf den Boden stellen
- Arme in U-Form neben den Körper halten
- im Wechsel die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule strecken
- gestreckt einige Sekunden halten

Variation:

- beide Arme gleichzeitig strecken
- beide Arme gleichzeitig strecken und aus den Armen kleine hackende Bewegungen auf und ab

Fehler:

- Arme werden zu weit zur Seite gestreckt
- Mitbewegen des Rumpfes

dynamisches Krafttraining: 4 Serien à 30 Wiederholungen



Kräftigung der Schultern und Rückenstrecker (Übung P 9 + P 10 a Endposition)



Kräftigung der Schultermuskeln (Ausgangsstellung P 10 a)

ÜBUNG P 10 A

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonisten: Schultermuskulatur (M. trapezius, M. rhomboideus), Rückenstrecker (M. erector spinae)

Ausführung:

- vorrollen auf dem Ball, bis das Becken auf dem Ball liegt, Oberkörper eingerollt
- Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander auf den Boden stellen
- Unterarme vor dem Ball aneinanderlegen
- Langsames Aufrollen des Oberkörpers dabei die Arme in U-Form seitlich neben den Körper heben
- anschließend in umgekehrter Richtung wieder abrollen

Variation:

- Oberkörper gerade heben und senken nicht aufrollen

Fehler:

- auf- und abrollen nicht Wirbel für Wirbel
- Kopf im Nacken
- Arme nicht weit genug zur Seite anheben, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 15 Wiederholungen

ÜBUNG P 11

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonist: Schultermuskulatur (M. trapezius, M. rhomboideus)

Ausführung:

- Vorrollen, bis die Arme locker vor dem Ball hängen
- Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander auf den Boden stellen
- Arme vor dem Ball so halten, als ob man etwas umarmen wollte (leicht gebeugt, Ellbogen nach außen, Finger zueinander)
- Oberkörper minimal anheben, Arme seitlich anheben, Ellbogen zeigen zur Decke

Fehler:

- fehlende Körperspannung
- Hände markieren die höchste Stelle, Arme nicht gebeugt

dynamisches Krafttraining: 4 Serien à 20 Wiederholungen

ÜBUNG P 12

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonisten: Schultermuskulatur (M. deltoideus, M. latissimus dorsi), Rückenstrecker (M. erector spinae)

Ausführung:

- Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander in den Boden stemmen
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule strecken, Handflächen zeigen zueinander, Daumen nach oben
- Oberkörper minimal anheben (Anspannen der Rücken- und Schultermuskeln)
- Arme neben dem Körper zum Rumpf

heranziehen, maximale Beugung des Ellbogengelenks

- Arme im Wechsel beugen und strecken
- Variation:
- bei gestreckter Armhaltung, kleine hackende Bewegungen (auf und ab) mit den Armen

Fehler:

- Bewegung wird zu schnell ausgeführt
- Hände, Ellbogen und Schulter sind nicht in gleicher, waagerechter Ebene

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 18 Wiederholungen

Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur mit dem Theraband



Kräftigung der Schultermuskeln (Endstellung Übung T 6)

ÜBUNG T 6

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Agonist: Schultermuskulatur (M. deltoideus, M. trapezius)

Ausführung:

- ein Bein strecken, Theraband um den Fuß legen
- Band spannen und um die Hände wickeln
- Band eng am Körper entlangziehen
- Arme beugen, bis die Ellbogen etwas über Schulterhöhe sind
- Arme wieder senken
- nach einigen Wiederholungen Bein wechseln

Fehler:

- Zugweg des Bandes zu weit vom Körper entfernt
 - Hohlkreuz beim Anheben der Arme
- dynamisches Krafttraining:**
- Kraftausdauer: 3 Serien à 18 Wiederholungen
 - Maximalkraft: 5 Serien à 10 Wiederholungen

ÜBUNG T 7

Ausgangsstellung: einbeiniger Kniestand

Agonist: Schultermuskulatur (M. trapezius, M. rhomboideus)

Ausführung:

- Theraband unter dem aufgestellten Fuß fixieren
- Oberkörper aus der Hüfte beugen, bis er auf dem Oberschenkel aufliegt
- Band um die Hände wickeln, unter Spannung bringen
- mit leicht gebeugten Ellbogen Arme seitlich anheben
- nach kurzer Haltezeit Spannung langsam lösen

Fehler:

- Oberkörper wird angehoben
 - Arme bleiben seitlich nicht in Schulterhöhe
- statisches Krafttraining:** 3mal 10 Sekunden

Kräftigung des
Schultergürtels
(Endstellung
Übung T 8)



Kräftigung der
Schultermuskeln
(Endstellung
Übung T9 Varia-
tion mit halber
Kniebeuge)



ÜBUNG T 8

Ausgangsstellung: einbeiniger Kniestand

Agonist: Schultermuskulatur (M. deltoideus, M. trapezius)

Ausführung:

- Theraband in Schulterhöhe fixieren
- Band unter Spannung um die Hände wickeln
- bei aufgerichtetem Oberkörper die gebeugten Arme zurückziehen

Fehler:

- Arme sacken ab in Bauchhöhe
- Oberkörper bewegt sich mit dynamisches Krafttraining:
- Kraftausdauer: 3 Serien à 20 Wiederholungen
- Maximalkraft: 4 Serien à 8 Wiederholungen

ÜBUNG T 9

Ausgangsstellung: Schrittstellung

Agonist: Schultermuskulatur (M. deltoideus, M. teres major, M. latissimus dorsi)

Ausführung:

- Theraband in Schulterhöhe fixieren
- Band um die Hände wickeln
- die gestreckten Arme seitlich am Körper vorbeiziehen, dabei sollen die Daumen nach außen und die Handflächen nach vorne zeigen
- Spannung lösen

Variation:

- in der Zugbewegung der Arme eine halbe Kniebeuge durchführen, hintere Knie nicht absetzen (siehe Foto oben)
- Stand auf dem Stabilisationstrainer oder Einbeinstand

Fehler:

- Bewegung wird mit viel Schwung durchgeführt
- falsche Handhaltung in der Endstellung
- Rundrückenbildung, Hals- und Brustwirbelsäule nicht fixiert

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 20 Wiederholungen
- Maximalkraft: 5 Serien à 4 Wiederholungen

ÜBUNG T 10

Ausgangsstellung: Schrittstellung

Agonist: Schultermuskulatur
(M. deltoideus, M. trapezius, M. rhomboideus, M. latissimus dorsi)

Ausführung:

- Theraband in Hüfthöhe fixieren
- Band um die Hände wickeln
- ein Arm wird mit gebeugtem Ellbogen in Höhe der Hüfte gehalten (passiver Arm)
- der andere, aktive Arm wird in Schulterhöhe gehalten
- die Zugbewegung des aktiven Armes geht nach hinten, der Ellbogen ist in der Endstellung hinter dem Rücken
- nach einigen Wiederholungen wird der aktive Arm gewechselt

Fehler:

- Rotation der Wirbelsäule
- kein aufrechter Stand

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 2 Serien à 25 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 4 Serien à 5 Wiederholungen je Seite

ÜBUNG T 11

Ausgangsstellung: aufrechter Stand

Agonisten: Schultermuskeln (M. trapezius, M. rhomboideus, M. serratus anterior), Armstrecker (M. trizeps brachii)

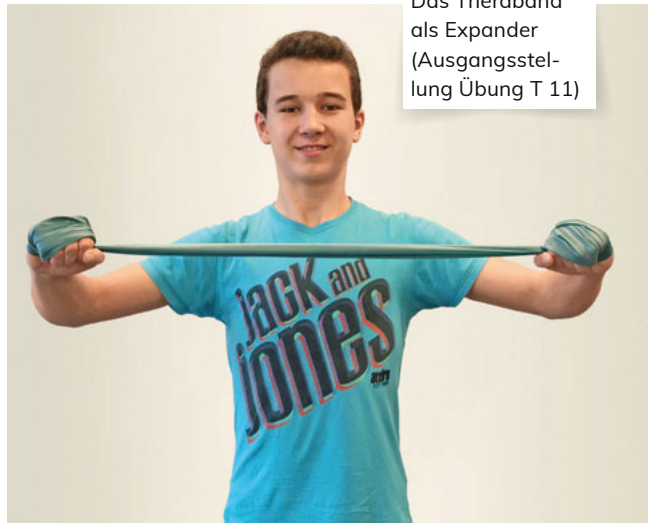
Ausführung:

- Theraband um die Hände wickeln Ausgangsstellung etwa schulterbreit
- Arme in Brusthöhe beugen
- das Band wird nah am Körper gehalten und weit auseinandergezogen
- anschließend die Spannung langsam lösen

Fehler:

- Arme weit vor dem Körper gestreckt
- Hohlkreuz

statisches Krafttraining: 4mal 15 Sekunden



dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 25 Wiederholungen
- Maximalkraft: 5 Serien à 5 Wiederholungen

ÜBUNG T 12

Ausgangsstellung: Schrittstellung

Agonisten: Schultermuskulatur (M. deltoideus, M. trapezius), Brustmuskulatur (M. pectoralis)

Ausführung:

- Theraband unter dem vorderen Fuß fixieren
- Band unter Spannung um die Hände wickeln
- bei leichter Beugung des Ellbogengelenks die Arme über den Kopf strecken
- anschließend die Spannung langsam lösen

Variation:

- Knie beugen in Schrittstellung, dabei die Arme nach oben strecken

Fehler:

- Arme verdreht
- fehlende Grundspannung, der ganze Körper bewegt sich mit
- Standbein durchgestreckt

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 20 Wiederholungen
- Maximalkraft: 4 Serien à 4 Wiederholungen

ÜBUNG T 12 A

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand

Agonisten: Schultermuskulatur (M. deltoideus, M. trapezius), gesamte Beinmuskulatur

Ausführung:

- Mitte des Therabandes unter beide Füße legen
- Therabandenden um die Hände wickeln, dabei sollte das Band überkreuzt werden
- halbe Kniebeuge durchführen, Arme am Körper gehalten
- Beine strecken und gleichzeitig die Arme nach oben ausstrecken
- Daumen sollten in der Endposition nach hinten zeigen

Variation:

- Stand auf einem Stabilisationstrainer oder Kreisel

Fehler:

- zu tiefe Hocke
- Oberkörper überstreckt, Hohlkreuzbildung

dynamisches Krafttraining:

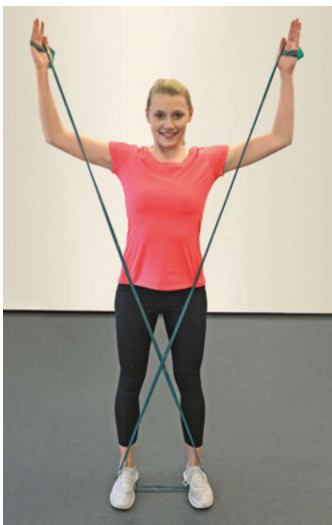
- Kraftausdauer: 3 Serien à 15 Wiederholungen
- Maximalkraft: 4 Serien à 6 Wiederholungen

ÜBUNG T 13

Ausgangsstellung: Sitz

Agonist: Brustmuskulatur (M. pectoralis)

Übung T 12 a:
(Ausgangs- und Endstellung)



Kräftigung der Brustmuskulatur (Zugbewegung Übung T 13)

Ausführung:

- Theraband seitlich in Brusthöhe fixieren
- Bandende mit dem aktiven Arm festhalten
- aktiven Arm in U-Form gehalten, Band läuft entlang des Unterarmes
- aktiven Arm vor den Körper ziehen (Butterfly)
- nach mehreren Wiederholungen aktiven Arm wechseln

Fehler:

- bei falscher Zugrichtung rutscht das Band vom Arm ab
- Oberkörper rotiert mit

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 20 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 5 Serien à 5 Wiederholungen

ÜBUNG T 14

Ausgangsstellung: Schrittstellung

Agonisten: Brustmuskulatur (M. pectoralis), Schultermuskulatur (M. deltoideus, M. supraspinatus)

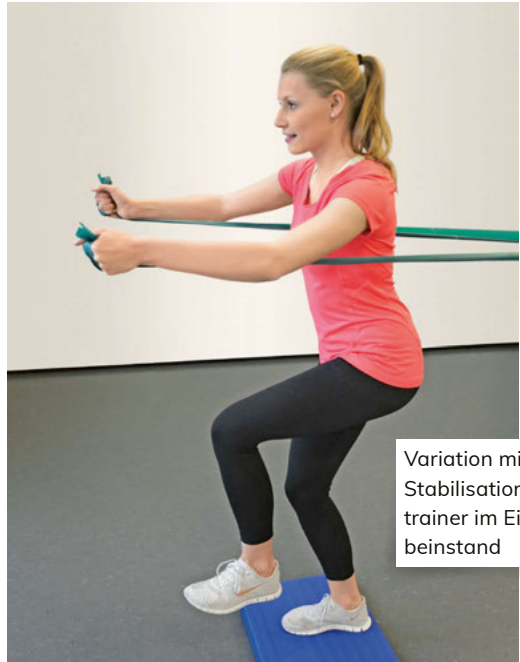
Ausführung:

- Theraband in Schulterhöhe fixieren

Kräftigung der
Brustmuskulatur
(Übung T 14)



Variation mit
Stabilisations-
trainer im Ein-
beinstand



- mit dem Rücken zur Befestigung stellen
- Band um jede Hand gewickelt, Daumen zeigen nach oben
- Arme werden leicht angewinkelt vor dem Körper zusammengeführt
- Spannung langsam wieder lösen

Variation:

- Übung im Einbeinstand durchführen
- Übung im Einbeinstand und Stabilisations-trainer
- bei der Zugsbewegung das freie Bein (Spielbein) zu den Händen ziehen, bei Lösen der Spannung Bein nach hinten ausstrecken

Fehler:

- Hohlkreuz
- Arme sind durchgestreckt
- Arme werden beim Lösen der Spannung zu weit zurückgeführt

statisches Krafttraining: 4mal 15 Sekunden

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 25 Wiederholungen
- Maximalkraft: 5 Serien à 5 Wiederholungen

Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Pezziball

Bei den Übungen für die Bauchmuskulatur spielt die **Atmung** eine wichtige Rolle. Gerade Sportanfänger halten häufig die Luft an. Man bekommt einen roten Kopf, der Blutdruck steigt.



Versuchen Sie während der Belastungsphase auszuatmen und zum Zeitpunkt der Entlastung einzuatmen.

Beim Bauchtraining bedeutet das, beim Anheben des Kopfes und der Schultern ausatmen, beim Zurücklegen einatmen. Durch lautes Atmen findet man seinen Atemrhythmus schneller.

Häufig klagen die Übenden beim Bauchtraining über starke **Nackenprobleme**. Die

Beschwerden können vielfältige Ursachen haben: Die Pressatmung kann zu Kopf- und Nackenschmerzen führen; eine übertriebene Kopfhaltung, wie Kinn zur Brust ziehen oder Kopf nach hinten neigen, führt zu Belastungen der Nackenwirbel und Bandscheiben. Versuchen Sie den Kopf in der üblichen anatomischen Stellung zu halten, benutzen Sie bei ausgeprägtem Rundrücken eine Nackenrolle oder ein gefaltetes Handtuch als Nackenstütze.

Eine weitere Ursache kann eine zu schwache Halsmuskulatur sein, für die das Anheben des Kopfes zu schwer ist. In diesem Fall sollten täglich einige Kräftigungsübungen für die Halsmuskulatur durchgeführt werden. Zur Entlastung der Hals- und Nackenmuskulatur können Sie entweder eine oder beide Hände an den Nacken anlegen. Die Muskulatur wird durch die Unterstützung der Hände entlastet. Versuchen Sie die Ellbogen zur Seite zu strecken und nicht am Hals zu ziehen. Schwunghafte Zugbewegungen am Hals entstehen häufig bei Überlastung der Bauchmuskulatur. Die Bauchübungen sollten Sie bei auftretenden Überlastungen häufiger unterbrechen.

ÜBUNG P 13

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)



Statisch gehaltene Bauchübung (Übung P13)

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball, rechter Winkel im Kniegelenk
- Arme seitlich anheben
- Kopf und Schultern anheben
- langsam wieder absenken

Variation:

- Theraband schulterbreit gehalten, in der Aufrollbewegung des Oberkörpers das Band auseinanderziehen

Fehler:

- Oberkörper zu weit angehoben, Lendenwirbel müssen am Boden bleiben

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden
dynamisches Krafttraining: 4 Serien à 12 Wiederholungen



Gerade Bauchpresse (Übung P 14)

ÜBUNG P 14

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonisten: gerade Bauchmuskulatur (M. rec-tus abdominis), Oberschenkelbeuger (M. biceps femoris)

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball, rechter Winkel im Kniegelenk
- Hände hinter dem Kopf, Ellbogen zeigen nach außen
- Unterschenkel in den Ball drücken
- Kopf und Schultern anheben
- langsam zurückrollen, Spannung lösen

Fehler:

- Oberkörper zu schnell und mit Schwung angehoben

- Hüfte hebt vom Boden ab
- zu starkes Ziehen am Kopf

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden

dynamisches Krafttraining: 4 Serien à 10 Wiederholungen

ÜBUNG P 15

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade Bauchmuskulatur (M. rec-tus abdominis)

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball, rechter Winkel im Kniegelenk
- Hände liegen auf den Oberschenkeln, Finger zeigen zueinander, Ellbogen nach außen
- Kopf und Schultern anheben, Hände drücken kräftig gegen die Oberschenkel
- nach einigen Sekunden Spannung lösen

Fehler:

- Kinn zu weit zur Brust gezogen (Doppelkinn)
- Konzentration nur auf den Armdruck, keine Bauchspannung

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden

- Übung wird mit viel Schwung ausgeführt
- statisches Krafttraining:** 4mal 10 Sekunden
- dynamisches Krafttraining:** 3 Serien à 14 Wiederholungen

ÜBUNG P 17

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade und schräge Bauchmuskulatur

Ausführung:

- rechter Unterschenkel liegt auf dem Ball, linkes Bein überschlagen, so dass das linke Fußgelenk am rechten Knie liegt
- rechte Hand hinter den Kopf nehmen, linker Arm liegt seitlich neben dem Körper
- seitliche Einrollbewegung, rechter Ellbogen zieht zum linken Knie
- nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln

Fehler:

- übertriebener Ehrgeiz, mit dem Ellbogen das Knie erreichen zu wollen
- Ball liegt zu weit vom Gesäß weg, rechtes Bein ist gestreckt

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 18 Wiederholungen je Seite

ÜBUNG P 16

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball, rechter Winkel im Kniegelenk
- Arme ausgestreckt am Boden, Oberarme liegen am Kopf
- Kopf, Schultern und Arme werden angehoben
- langsam wieder abrollen

Fehler:

- Oberarme werden nach vorne genommen



Einrollbewegung der schrägen Bauchpresse (Übung P 17)

ÜBUNG P 18

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade und schräge Bauchmuskulatur

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball, rechter Winkel im Kniegelenk
- Hände zusammenfalten und jeweils rechts und links an den Ball tippen
- Oberkörper leicht zur Seite anheben

Fehler:

- Rotation in der Wirbelsäule zu groß, seitliches Kippen

statisches Krafttraining: 3mal 15 Sekunden jede Seite

dynamisches Krafttraining:

3 Serien à 16 Wiederholungen im Wechsel



ÜBUNG P 19

Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Ball

Agonist: gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Ausführung:

- Vorrollen auf dem Ball, bis die Lendenwirbelsäule aufliegt
- Arme in Schulterhöhe zur Decke strecken
- Kopf und Schultern vom Ball abheben, Arme ziehen zur Decke
- langsam wieder zurücklegen

Variation:

- Hände hinter dem Kopf verschränken
- rechte Hand hinter dem Kopf Oberkörper seitlich Richtung linke Knie heben, nach einigen Wiederholungen wechseln, (schräge Bauchmuskulatur)

Fehler:

- Beine sind durchgestreckt, Übender rutscht vom Ball
- Arme holen durch Vor- und Zurückbewegungen Schwung

ÜBUNG P 20

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonist: Rückenstrecker (M. erector spinae)

Ausführung:

- diagonal werden der rechte Arm und das linke Bein gestreckt
- Gegenseite stützt sich auf den Boden
- nach einigen Sekunden die Seite wechseln

Variation:

- nur ein Bein bleibt am Boden, der zweite Arm wird angewinkelt und neben dem Kopf gehalten

Fehler:

- aktive Seite nicht gestreckt
- aktive Seite zu weit angehoben (Hohlkreuz)
- Kopf im Nacken

statisches Krafttraining: 5mal 20 Sekunden je Seite