

## Krafttraining für Jedermann

### Einleitung

Mit diesem Trainingsplan wollen wir euch Krafttraining mit einfachen Mitteln nahebringen. Denn es ist wichtig fit zu bleiben und obwohl die Schule viel Zeit in Anspruch nimmt, sollte man sich die Zeit nehmen Sport zu machen und so seinem Körper etwas Gutes tun. Im Folgenden zeigen wir Übungen für Arm-, Rücken-, Bauch- und Beintraining, welche man gut Zuhause zwischendurch mal machen kann, ohne großen Aufwand.

Regelmäßige Bewegung ist extrem wichtig und es ist empfehlenswert regelmäßige Übungen zu machen. Oft ist es so, dass eine nachhaltige Stärkung der Muskeln weniger Aufwand als gedacht macht. Wer sich täglich (z.B. abends bei Fernsehpausen) nur 10 Minuten Zeit für ein gezieltes Muskeltraining nimmt, bemerkt schon nach kurzer Zeit positive Effekte. Diese Übungen bieten die Möglichkeit regelmäßige Aktivitäten in den Alltag einzubauen.

Wichtig für alle Übungen ist es, dass sie nicht schnell, sondern sauber ausgeführt werden müssen, damit sie effizient sind. Wir wünschen euch viel Spaß bei den folgenden Übungen.

## 1. Armtraining

### ➤ Liegestütz

Material: / Muskelgruppen: Bizeps, Trizeps, Pectoralis, Trapezmuskel

Durchführung: Die Hände sollten schulterbreit und auf Brusthöhe stehen und die Knie angewinkelt sein. Während der ganzen Übung muss, besonders im Gesäß und Bauchmuskelbereich, Körperspannung gehalten werden. Die Bewegung nach unten und oben muss gleichmäßig und ruhig durchgeführt werden. Beim Hochdrücken sollte man die Arme, zur Schonung der Gelenke, nicht ganz durchdrücken.



Für Fortgeschrittene: Bei dieser Übung sollten die Hände auf Brusthöhe stehen und um 45° nach innen gedreht sein (Diamant-Form). Der Rest weicht nicht vom oben beschriebenen ab.



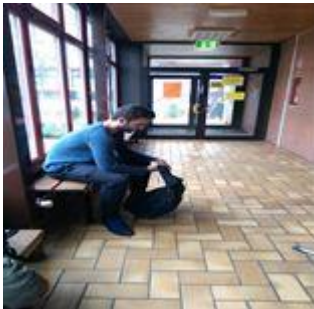
Dauer/Wiederholungen: 3 Sätze von 8-10 Liegestütz. Die Wiederholungsanzahl ist je nach empfinden steigerbar.

## ➤ Biceps-Curls

Material: - Rucksack/Sporttasche(versch. Gegenstände), Stuhl [Muskelgruppe\(n\): Biceps, \(Trizeps\)](#)

Durchführung: Man befüllt den Rucksack bzw. die Sporttasche mit verschiedenen Gegenständen (Trinkflaschen, Zewarollen etc.), mit einem Bein stellt man sich so auf den Stuhl, dass zwischen Wade und Oberschenkel ein 90 Grad Winkel entsteht. Mit einem Ellenbogen lehnt man sich schließlich auf besagtem Bein ab. An diesen Arm wird der Rucksack mit den Gegenständen gehängt. Diesen Arm bewegt man dann auf und ab. Dabei muss man beachten, dass man bei der Bewegung vom Boden Weg den kleinen Finger leicht eindreht und zugleich den Daumen nach außen dreht. Für eine maximale Kontraktion des Biceps, sollte der Oberarm waagrecht zum Boden sein. Dies macht das Training effektiver. Als kleine Steigerung könnte man die Tasche/Rucksack leicht umher schwingen lassen, damit noch mehr Muskelfasern beansprucht werden.

Dauer/Wiederholungen: 3 Sätze mit 8-10 Biceps-Curls. Die Wiederholungsanzahl ist je nach empfinden steigerbar.



## ➤ French Press (einarmig)

Material: -Sitzgelegenheit, Tasche (beliebig variable Größe) [Muskelgruppe: Trizeps](#)

Durchführung: Bei dieser Übung setzt man sich auf die Sitzgelegenheit/stellt sich hin und hält die Tasche mit ausgestrecktem Arm über dem Kopf. Dann führt man die Tasche am Hinterkopf vorbei. Durch anspannen des Trizeps hebt man den Arm wieder an und führt ihn zurück in Ausgangsposition. Man darf bei der Übung nicht schwungholen und das Atmen nie vergessen!



Dauer/Wiederholungen: 2 Sätze pro Arm mit 8-12 French presses. Die Wiederholungen ist je nach empfinden steigerbar

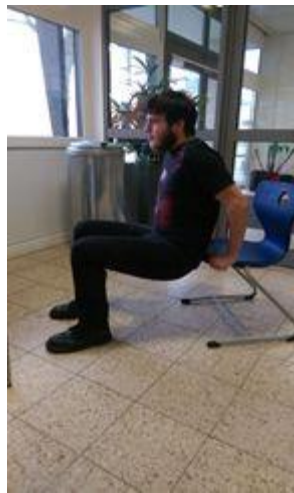
## ➤ Trizeps-Dips

Material: -Stuhl/Sofa (etwas zum abstützen)

Muskelgruppe: Trizeps

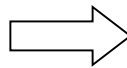
Durchführung: Bei dieser Übung umgreift man mit beiden Händen das Sitzende des Stuhls. Die Beine sollten hüftbreit und im 90° Winkel der Kniebeuge stehen. In der Anfangsposition sollte der Rücken gerade und die Arme nur nahezu durchgestreckt sein. Dann muss man die Arme langsam beugen. Soweit das man auch aus eigener Kraft und mit weiterhin geraden Rücken wieder nach oben kommt. Dann drückt man sich langsam wieder nach oben. Dabei sollte man die Arme, zur Schonung der Gelenke, nicht durchstrecken.

Dauer/Wiederholungen: 3 Sätze mit 10-12 Dips. Die Wiederholungsanzahl ist je nach empfinden steigerbar.

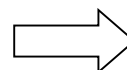


## 2. Rückentraining

### ➤ Vierfüßlerstand



Wechsel der Seite



- Rechten Arm nach vorne strecken
- Linkes Bein nach hinten strecken  
➔ Auf Körperspannung achten  
(Gerade Linie zwischen Arm, Rücken und Bein)
- Haltende Übung
- Linken Arm nach vorne strecken
- Rechtes Bein nach hinten strecken  
➔ Auf Körperspannung achten  
(Gerade Linie zwischen Arm, Rücken und Bein)
- Haltende Übung

**! Wichtig ist der 90° Winkel im Becken sowie den Rücken gerade zu halten !**

**Durchführung:**

→ Übung 10-15 Sek. Halten → Seitenwechsel → Übung 10-15 Sek. Halten  
→ Seitenwechsel ↴ Kreislauf 8-10 Mal Wiederholen

**Beanspruchte Muskelgruppen:**

Lendenwirbelbereich sowie gesamte Arm- & Bein-Apparatur  
Außerdem besonders der gluteus maximus (Gesäßmuskel) → zielt besonders auf die Körperspannung ab

## ➤ Rückenstrecker („Superman“)

**Ausführung:**

- Gestreckt auf dem Boden liegend (Arme und Beine ausgestreckt)

**Stufe 1:**

- Man nimmt die ausgestreckten Arme und Beine ein klein wenig in die Luft
  - Spannung einige Sekunden halten (nur Hüfte und Brustkorb berühren den Boden)
- Bewegung wird mehrfach wiederholt → Wie lange die Spannung gehalten wird kann beliebig variiert werden
- Variation: Nur den Oberkörper oder nur die Beine anheben.

**Wichtig:** Der Kopf ist Richtung Boden gerichtet, um eine Überlastung/Schädigung der Halswirbelsäule zu vermeiden

**Stufe 2:**



- Arme und Beine ausgestreckt
  - Beide anheben
- Abwechselnd wird der eine Arm und das gegenüberliegende Bein (z.B. linker Arm und rechtes Bein) etwas weiter angehoben und wieder gesenkt → Es entsteht eine Wipp- bzw. Hackbewegung
  - Mehrfache Wiederholung
  - Das Gesicht bleibt auf den Boden gerichtet
- Je nach Leistungsstand können Arme und Beine zwischendurch abgelegt werden oder nicht
  - Die Ausführungsdauer kann je nach Leistungsstand beliebig nach oben erhöht werden

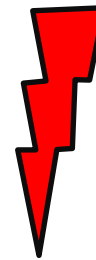
## Beanspruchte Muskelgruppen:

- primär:  
Rückenstrecker - musculus erector spinae (siehe Abbildung)
- sekundär:  
Großer Gesäßmuskel - musculus gluteus maximus  
Beinbizeps - musculus biceps femoris

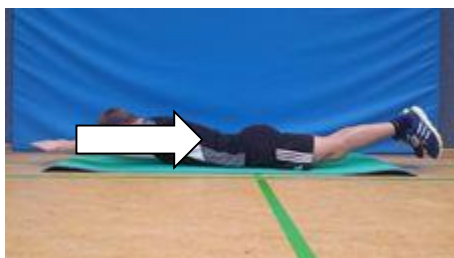


## Fehler/ Risiken:

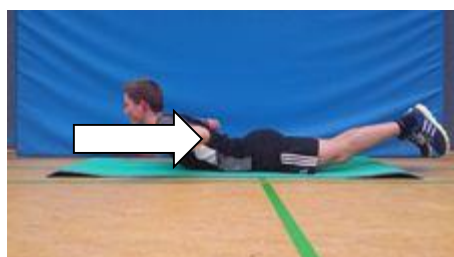
Bei den Übungen muss auf den Boden geguckt werden, damit die Halswirbelsäule grade ist und es nicht zu Schmerzen kommt. Die Bewegung sollte auch nicht ruck- oder krampfhaft ausgeführt werden. Arme und Beine sollten nicht zu stark angehoben werden um eine Schädigung der Lendenwirbelsäule zu verhindern.



## ➤ **Kräftigung der Rückenmuskulatur → 3. Übung** *Alternativübung zum Rückenstrecker*



Bauch legen  
d Beine gerade  
ken (Handflächen  
um Boden)  
d Beine leicht vom  
nheben  
annung halten



- Die Arme werden bogenförmig seitlich am Körper zurückgezogen
- Arme bleiben beim Zurückziehen angewinkelt
- Der Körper und Kopf werden dabei leicht angehoben

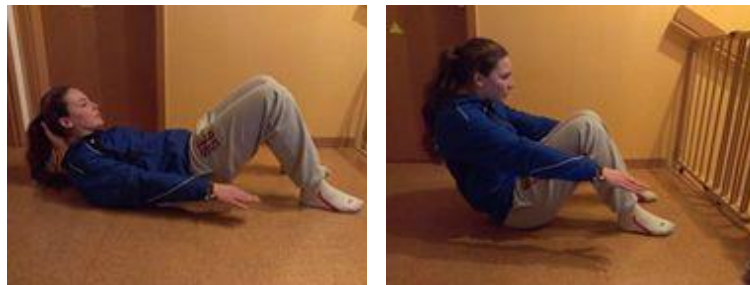
**Durchführung:** Übung 15-20mal wiederholen, gleichmäßig mittelschnelles Tempo, 3-5 Sätze

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesamte Rückenmuskulatur, leichte Beanspruchung der Arm- und Beinmuskulatur

## 3. Bauchtraining

### ➤ Sit-Ups

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Stelle die Beine etwa Fußbreit voneinander entfernt und leicht angewinkelt vor dir auf und streck die Arme gerade am Körper nach unten.
2. Dein Oberkörper bewegst du nun gleichmäßig zu deinen Knien und atmest dabei aus. Die Arme nimmst du dabei entlang deiner Beine mit, ohne diese jedoch zu berühren.
3. Senke anschließend den geraden Oberkörper wieder langsam nach hinten und atme dabei ein, bis der untere Rücken den Boden berührt. **(10 Wiederholungen)**



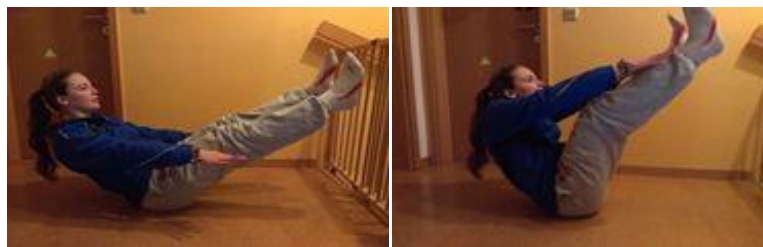
Zu vermeidende Fehler: Schwungholen mit dem Oberkörper; Verschränkung der Arme im Nacken oder hinter dem Kopf.

Zielmuskeln: Gerader Bauchmuskel (musculus rectus abdominis)

Tipp(erweiterte Form): Cross Sit ups → Oberkörper seitlich zu den Knien( links/ rechts abwechselnd); Boden zu hart: Lege eine Decke unter

### ➤ Klappmesser

1. Setze dich auf deinen Hintern und strecke deine Beine (ca. 45 Grad) nach vorne. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach hinten neigen und Arme nach vorne Strecken.
2. Hebe nun deine Beine und Oberkörper zeitgleich an und berühre mit den Händen deine Knöchel. Anschließend kehrst du mit einer kontrollierten Bewegung wieder in die Ausgangsposition zurück. **(8 Wiederholungen)**

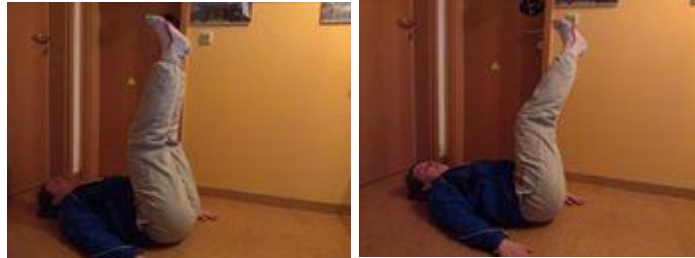


Zu vermeidende Fehler: Rundrücken (Immer gerader Rücken); Falsche Atemtechnik (Atme während des Anhebens der Arme und Beine aus und während des Absenkens ein); unkontrollierte Bewegungen.

Zielmuskeln: Gerader Bauchmuskel (musculus rectus abdominis)

## ➤ Beinkreisen

1. Lege dich auf deinen Rücken und strecke deine Arme neben deinem Körper aus, lege deine Handflächen flach auf den Boden. Strecke nun deine Beine, mit einer leichten Beugung der Knie, senkrecht nach oben. Die Fußzehen ziehst du in Richtung der Knie an, dein Kopf bleibt auf dem Boden liegen.
2. Male mit deinen Füßen langsam einen Kreis in die Luft und verweile kurz in der Ausgangsposition, atme dabei ein.
3. Dann malst du den nächsten Kreis – dieses Mal in die andere Richtung. **(16 Wied.)**



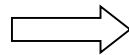
Zu vermeidende Fehler: Hüfte vom Boden abheben (Radius des Kreises zu groß);  
Beine spreizen

Zielmuskel: Gerader Bauchmuskel (musculus rectus abdominis)

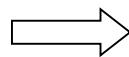
Tipp: Steigerung von kleinen zu großen Kreisen

## 4. Beintraining

### ➤ Beckenheben



- auf den Rücken legen
- die Beine angewinkelt aufstellen
- Arme neben dem Körper
- Handflächen zeigen nach unten



- Becken anheben, bis die Körpervorderseite (Schulter, Becken, Knie) eine gerade Linie bildet
- Becken nach und nach immer wieder anheben und absetzen

➔ Übung 10 – 15 Sekunden halten & Becken wieder langsam absenken

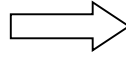
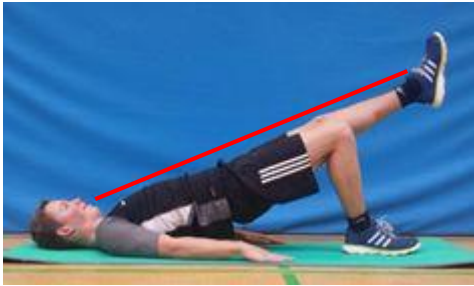
➔ ACHTUNG: Achten sie darauf, dass das Becken stabil bleibt und nicht abkippt

**Durchführung:** 6-10 Mal Becken anheben → Pause → die ganze Übung ca. 5 Mal wiederholen

**beanspruchte Muskeln:** besonders der Lendenwirbelbereich, Rückenstrecker, die Hamstrings (rückwertiger Oberschenkelmuskel) und den Gesäßmuskel (Gluteus maximus)

**Übung umfasst Bein und Rückentraining**

## Übung zu einfach?



Strecken Sie im Wechsel das linke und das rechte Bein nach vorne aus

**! Beachten sie, dass die Beine wieder eine gerade Linie mit dem übrigen Körper (Schulter, Becken, Knie) bilden !**

## ➤ **Kniebeugen/ Squats**

Ausführung: Ausgangsposition: schulterbreit in einer aufrechten Position hinstellen

- Gewicht des Körpers liegt auf den Fersen (Zehen können bewegt werden, Füße und Knie zeigen in dieselbe Richtung, sodass keine X-Beine entstehen)
- Hände werden nach vorne gestreckt, Blick geradeaus
- In die Hocke gehen und Gesäß langsam nach hinten schieben (bis man nur noch wenige Zentimeter vom Boden entfernt ist)
- Knie möglichst über Zehenspitzen halten, nicht davor
- Mit Kraft aus den Fersen wieder hoch drücken

→ 3 Sätze je 15-20 Wiederholungen

Muskelgruppen: Oberschenkelmuskel (Quadriceps), Gesäßmuskel (Gluteus Maximus)



Fehler und Beachtungsmöglichkeiten:

- Nicht zu viele schnell ausgeführte Bewegungswiederholungen
- Übung im gleichmäßigen Tempo und sauberer Technik ausführen
- Keine 90° Kniebeugen, da diese sehr belastend für die Kniegelenke sind
- Tiefe Kniebeugen ausführen, um so den kritischen Kniewinkel bei 90° dynamisch zu überbrücken und die Kniegelenke zu schonen



## ➤ Wadenwippe

Ausführung: *Ausgangsposition:* in einem hüftbreiten Stand mit den Ballen auf eine erhöhte Ebene (Treppenstufe) stellen

- aufrechte Körperhaltung
- Hacken so weit wie möglich nach unten bewegen
- wieder nach oben drücken, sodass man auf Zehenspitzen steht

→ 3 Sätze je 15 Wiederholungen  
(1 Wiederholung = einmal hoch und runter)

Muskelgruppen: Zwillingswadenmuskel (Gastrocnemius)

Fehler und Beachtungsmöglichkeiten:

- Um Abrutschen der Füße zu vermeiden:  
Stütze (Treppengeländer) verwenden, langsame Durchführung

Intensivierungsmöglichkeiten:

- Übung auf einem Bein durchführen  
(nicht beanspruchtes Bein anwinkeln)
  - Nach jedem Satz Beinwechsel
- 6 Sätze je 15 Wiederholungen

