

Übungskatalog

-

Basisübungen für gesundheitsorientiertes Krafttraining

I. Beinübungen

1. Beinpresse

1.1 Übungsbeschreibung

komplexe, mehrgelenkige Übung zur Stärkung der kompletten Beinmuskulatur mit vergleichsweise niedriger Rückenbelastung

1.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. quadriceps femoris	Adduktoren
M. gluteus maximus	Abduktoren
M. biceps femoris	
M. semitendinosus	
M. semimembranosus	
M. gastrocnemius	
M. soleus	

1.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Kniegelenk	Extension
Hüftgelenk	Extension

1.4 Ausführung



- (1) Einnahme einer stabilen Sitzposition bei der Rücken und Becken an der Sitzlehne anliegen; Position durch Griffe fixieren
- (2) Füße in hüftbreite, leicht außenrotiert und mindestens Kniehöhe aufsetzen
- (3) Knie- und Hüftgelenk sind knapp unter 90° gebeugt
- (4) Knie- und Hüftgelenk werden gleichzeitig bis zu einer leichten, verbleibenden Kniebeugung gestreckt; anschließend zurück zur Ausgangsposition

1.5 Dehnung



2. Kniebeuge an der Multipresse

2.1 Übungsbeschreibung

sehr komplexe Übung zum Training der kompletten Beinmuskulatur; Übergang zu den freien Beinübungen. Nur unter Anleitung und Eignungsprüfung anwenden; sonst für Fortgeschrittene

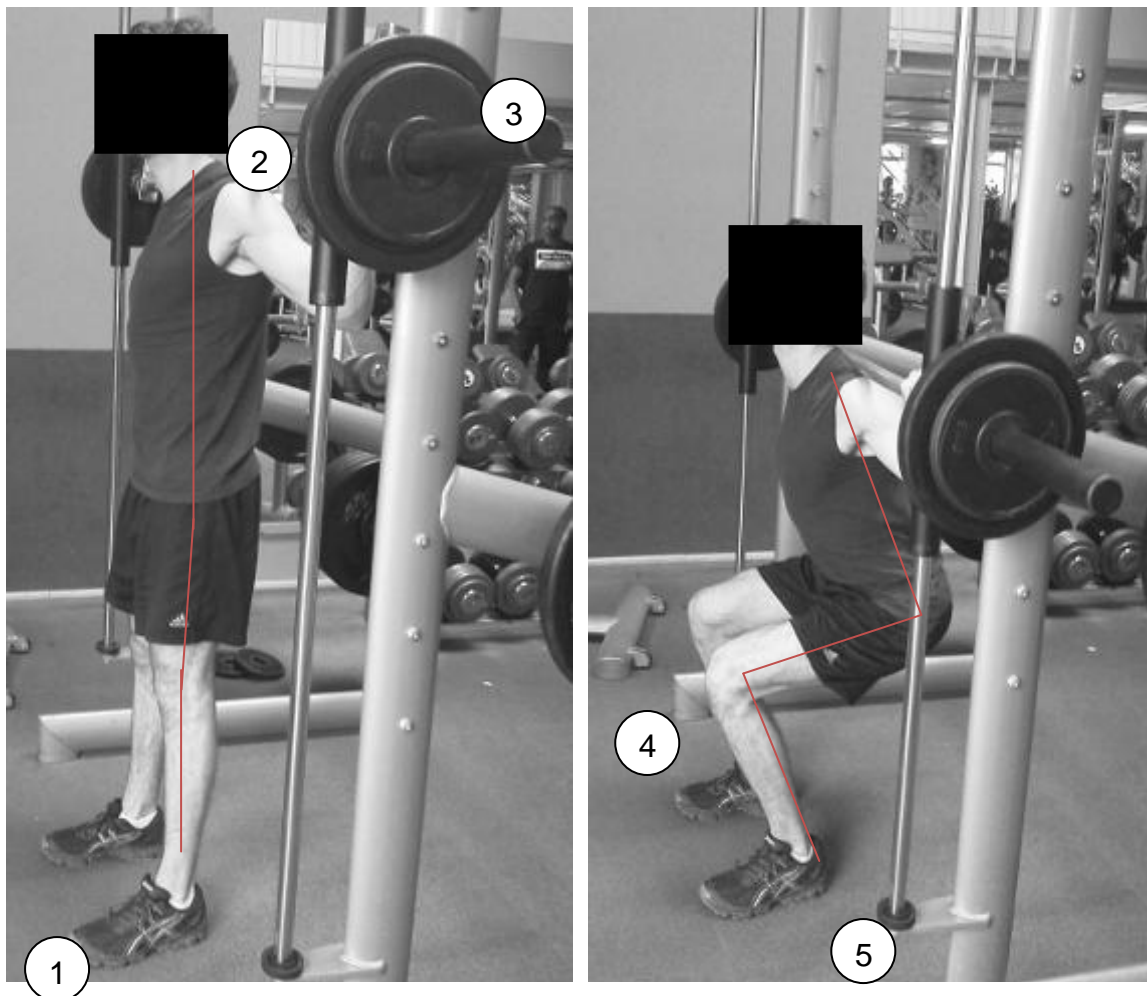
2.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. quadriceps femoris	<i>Adduktoren</i>
M. gluteus maximus	<i>Abduktoren</i>
M. erector spinae	
<i>M. biceps femoris, capu longum</i>	
<i>M. semitendinosus</i>	
<i>M. semimembranosus</i>	
<i>M. gastrocnemius</i>	
<i>M. soleus</i>	

2.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Kniegelenk	Extension
Hüftgelenk	Extension

2.4 Ausführung



- (1) hüftbreiten, stabilen Stand unter der Stange einnehmen
- (2) Stange liegt auf dem Trapezmuskel und den Schultern auf (ggf. mit Polsterrolle) und wird ca. in Ellbogenhöhe umfasst
- (3) Gewicht durch anheben und nach vorne drehen entriegeln
- (4) Soweit absenken wie eine stabile Haltung für Rücken, Knie und Hüft gewährleistet werden kann
- (5) Fersen bleiben am Boden; zurück zur Ausgangsposition

2.5 Dehnung

siehe I.1.5

II. Rückenübungen

1. Lat-Zug an der Maschine (breiter Griff)

1.1 Übungsbeschreibung

komplexe, mehrgelenkige Übung zur Stärkung der großen Rückenmuskulatur;
auf Grund der Führung anfängerfreundlich

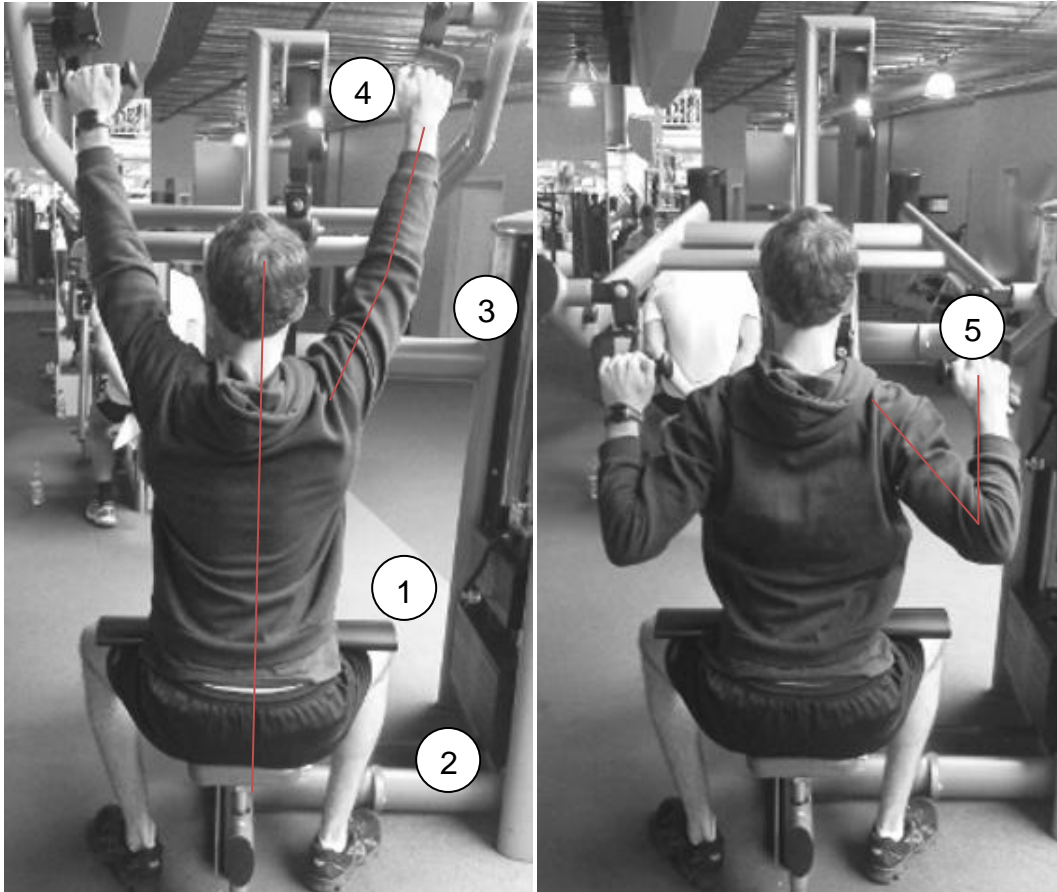
1.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. latissimus dorsi	<i>M. trapezius</i>
<i>M. teres major</i>	<i>Mm. rhomboidei</i>
<i>M. deltoideus</i>	<i>M. erector spinae</i>
<i>M. trapezius</i>	<i>M. supraspinatus, infraspinatus, teres minor</i>
M. brachialis	
M. brachioradialis	
<i>M. biceps brachii</i>	

1.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Ellbogengelenk	Flexion

1.4 Ausführung



- (1) aufrechte, stabile Sitzposition mit geradeaus gerichtetem Blick
- (2) Knie unter die einstellbare Halterung klemmen
- (3) Ellbogen leicht gebeugt; Schulterblätter nach unten ziehen
- (4) neutrale Griffhaltung im Obergriff
- (5) Griffe etwa auf Schulterhöhe herunterziehen; anschließend zurück zur Ausgangsposition

1.5 Dehnung



2. Enges Rudern (Maschine)

2.1 Übungsbeschreibung

komplexe, mehrgelenkige Übung zur Stärkung der Rückenmuskulatur;
Einsteigereignung durch maschinengeführte Bewegung gegeben

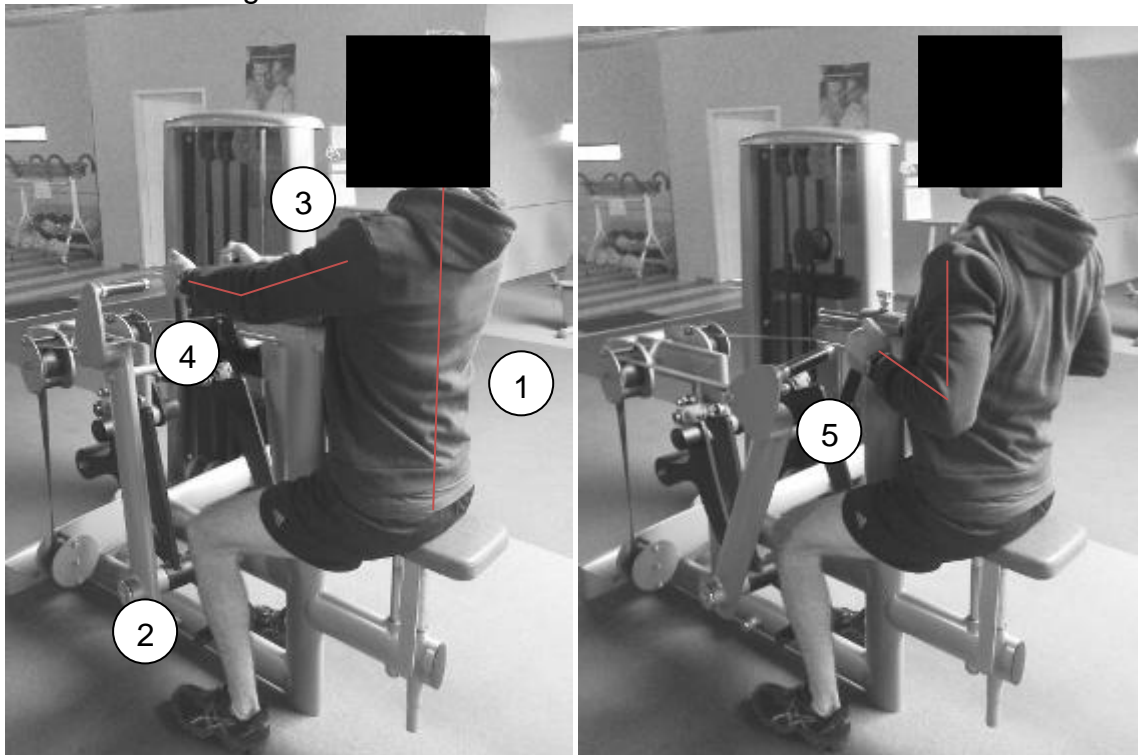
2.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. latissimus dorsi	M. trapezius
M. teres major	Mm. rhomboidei
M. deltoideus	M. erector spinae
M. trapezius	M. teres minor
M. brachialis	
M. brachioradialis	
M. biceps brachii	

2.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Ellenbogengelenk	Flexion

2.4 Ausführung



- (1) aufrechte, stabile Sitzposition mit geradeaus gerichtetem Blick
- (2) Füße unter den Knien fest auf dem Boden fixiert
- (3) Brustpolster berührt das untere Ende des Brustbeins; Entfernung so wählen, dass die Griffe mit leicht gebeugten Armen und zurückgezogenen Schultern erreicht werden
- (4) neutraler Griff
- (5) Griffe mit nah am Körper geführten Ellbogen kontrolliert zurückziehen; anschließend zurück zur Ausgangsposition

2.5 Dehnung

siehe II.1.5

3. Rückenstrecken an der Maschine

3.1 Übungsbeschreibung

Isolationsübung zur Stärkung des Rückenstreckers; durch individueller Gewichtseinstellung und geführter Bewegung für Anfänger geeignet

3.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. erector spinae	

3.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Wirbelsäule	Extension

3.4 Ausführung



- (1) unterer Rücken permanent an Lordosekissen fixieren
- (2) Füße auf der Vorrichtung abstellen
- (3) Hände fassen die dafür vorgesehenen Griffe
- (4) oberes Polster am oberen Rücken unterhalb des Nackens
- (5) Kissen nach hinten drücken; Endposition darf kein Überstrecken darstellen

3.5 Dehnung



4. Klimmzug am Gravitron (breiter Griff)

4.1 Übungsbeschreibung

komplexe Rückenübung für Fortgeschrittene; Übergang vom Latzug zu freien Klimmzügen

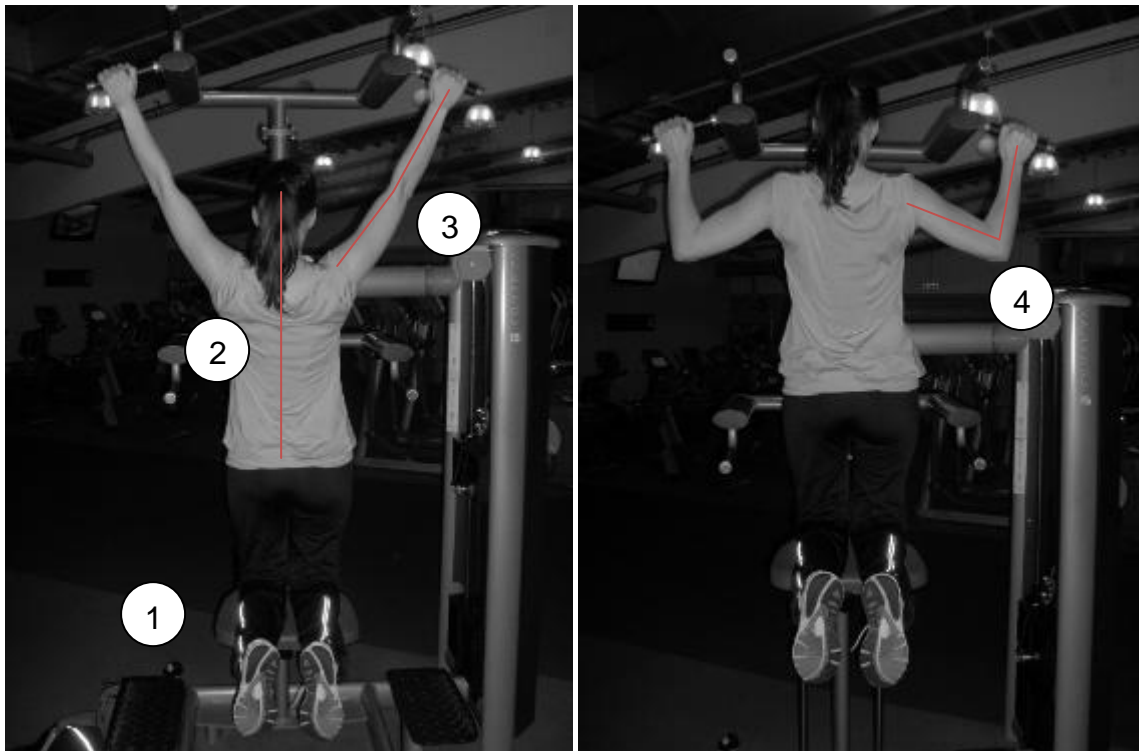
4.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. latissimus dorsi	<i>M. trapezius</i>
<i>M. teres major</i>	<i>Mm. rhomboidei</i>
<i>M. deltoideus</i>	<i>M. erector spinae</i>
<i>M. trapezius</i>	<i>M. supraspinatus, infraspinatus, teres minor</i>
M. brachialis	
M. brachioradialis	
<i>M. biceps brachii</i>	

4.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Ellbogengelenk	Flexion

4.4 Ausführung



- (1) Knie werden nach Erreichen der Griffe (im Obergriff) auf der Hilfe abgesetzt
 (2) gerade Haltung mit Blick geradeaus; Schultern nach hinten/unten ziehen
 (3) Herablassen bis noch leichte Beugung im Ellbogen vorhanden ist
 (4) Heraufziehen bis Kopf Grifffhöhe erreicht; zurück zur Ausgangsposition

4.5 Dehnung

siehe II.1.5

5. Vorgebeugtes Rudern zum Bauch

5.1 Übungsbeschreibung

komplexe, freie Rückenübung bei der die stabilisierende Rumpfmuskulatur stark gefordert wird. Eignung der Übung ist zu evaluieren und Kontrolle der Bewegung ist erforderlich, da es sich um eine Fortgeschrittenenübung handelt.

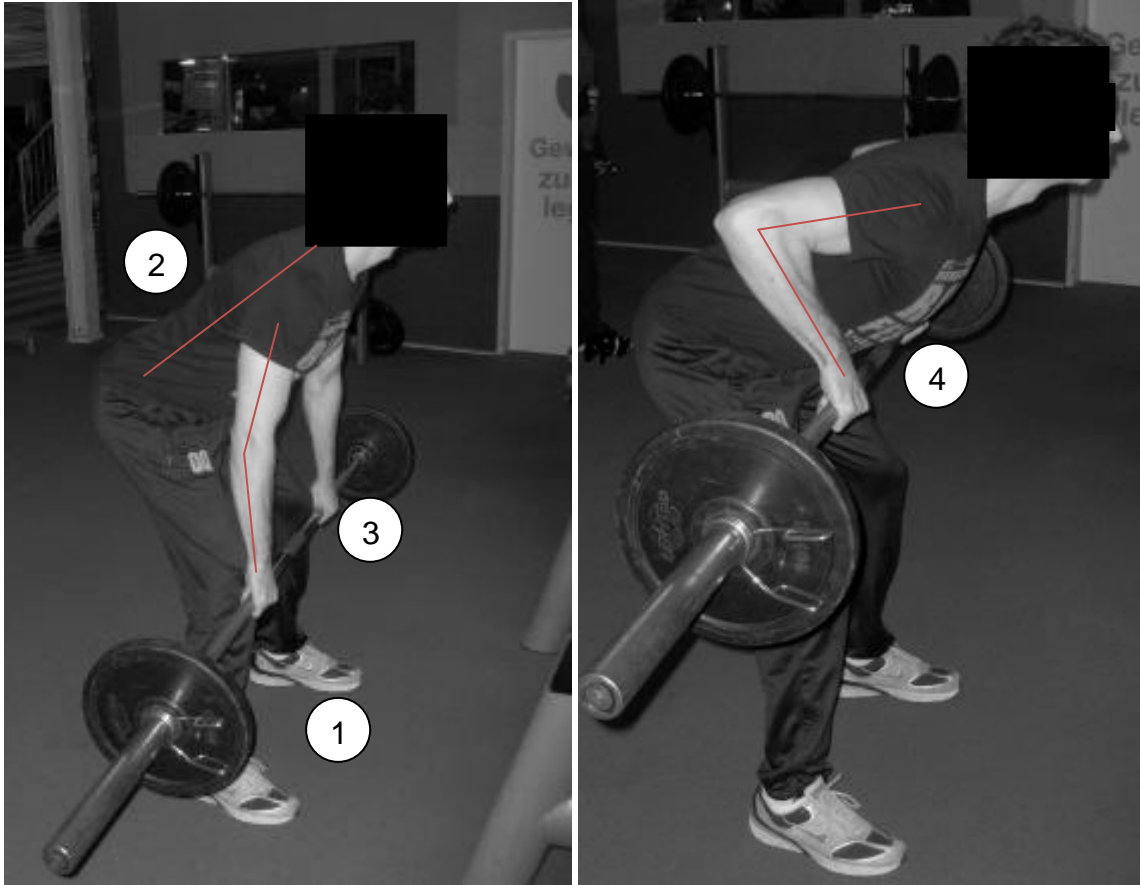
5.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. latissimus dorsi	M. trapezius
M. teres major	Mm. rhomboidei
M. deltaideus	M. erector spinae
M. trapezius	
M. brachialis	
M. brachioradialis	
M. biceps brachii	

5.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Ellenbogengelenk	Flexion

5.4 Ausführung



- (1) hüftbreiter, stabiler Stand; leichte Hockstellung bei der Gesäß und Oberschenkel angespannt und fixiert werden
- (2) Rücken gerade halten mit geradeausgerichtetem Blick
- (3) Stange im Obergriff bei leicht gebeugten Ellbogen packen
- (4) Stange bei am Körper geführten Armen zum Bauch ziehen und schultern zusammenziehen; zurück zur Ausgangsposition

5.5 Dehnung

siehe II.1.5

6. Rückenstrecken auf dem Pezziball

6.1 Übungsbeschreibung

für Einsteiger gut geeignete Eigengewichtsübung für Rückenstrecker und dorsale Kette; durch Instabilität durch den Pezziball verstärktes Training der Rumpfmuskulatur

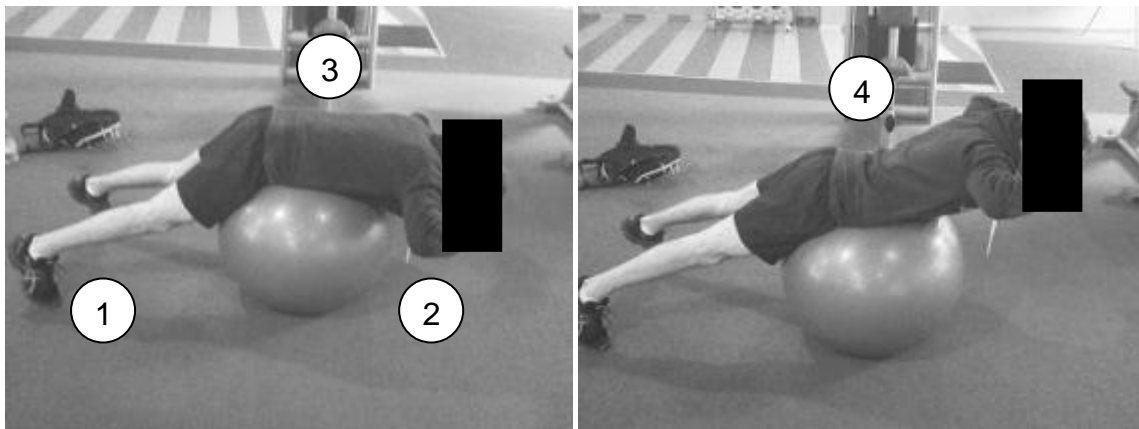
6.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. erector spinae	
M. <i>glutaeus maximus</i>	
M. <i>biceps femoris, caput longum</i>	
M. <i>semitendinosus</i>	
M. semimembranosus	

6.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Hüftgelenk	Extension
Wirbelsäule	Extension

6.4 Ausführung



- (1) Füße werden zur besseren Stabilisierung breit aufgestellt
- (2) Hände an die Schläfe und Ellbogen noch oben anheben
- (3) Oberkörper liegt flach auf
- (4) Oberkörper in der natürlichen Bewegungsamplitude anheben; zurück zur Ausgangsposition

6.5 Dehnung

siehe II.3.5

III. Brustübungen

1. Brustpresse (sitzend)

1.1 Übungsbeschreibung

komplexe, mehrgelenkige Übung für die Brustmuskulatur; durch Einstiegshilfe, individuelle Widerstandseinstellung und geführte Bewegung für Einsteiger geeignet

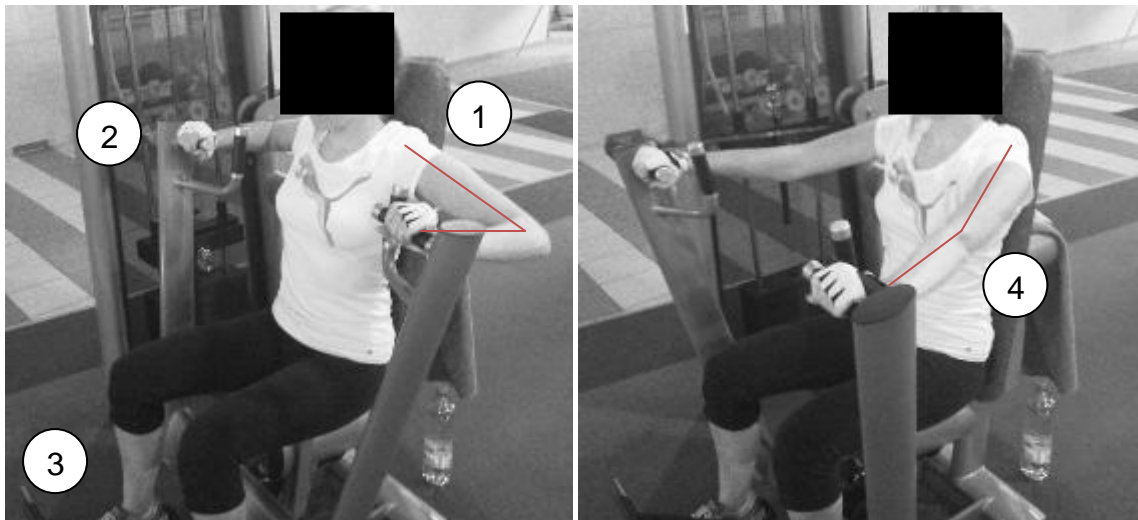
1.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. pectoralis major	Abdominalmuskulatur
M. triceps brachii	
<i>M. pectoralis minor</i>	
<i>M. deltoideus, pars clavicularis</i>	

1.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Ellbogengelenk	Extension
Schultergelenk	Horizontale Adduktion

1.4 Ausführung



- (1) Rücken liegt an der Polsterung an, Sitzhöhe so wählen, dass die Griffhöhe etwa auf Höhe der Achselhöhle liegt
- (2) neutraler Griff mit stabilen Handgelenken
- (3) Einstiegshilfe betätigen
- (4) Gewicht nach Vorne bewegen bis noch eine leichte Beugung im Ellbogen vorhanden ist; zurück zur Ausgangsposition

1.5 Dehnung



2. Bankdrücken

2.1 Übungsbeschreibung

effektive, komplexe Übung für die Brustmuskulatur, bei der Koordination und Technik gefragt sind; nur unter Bewegungskontrolle ins Training zu integrieren, sonst nur für Fortgeschrittene

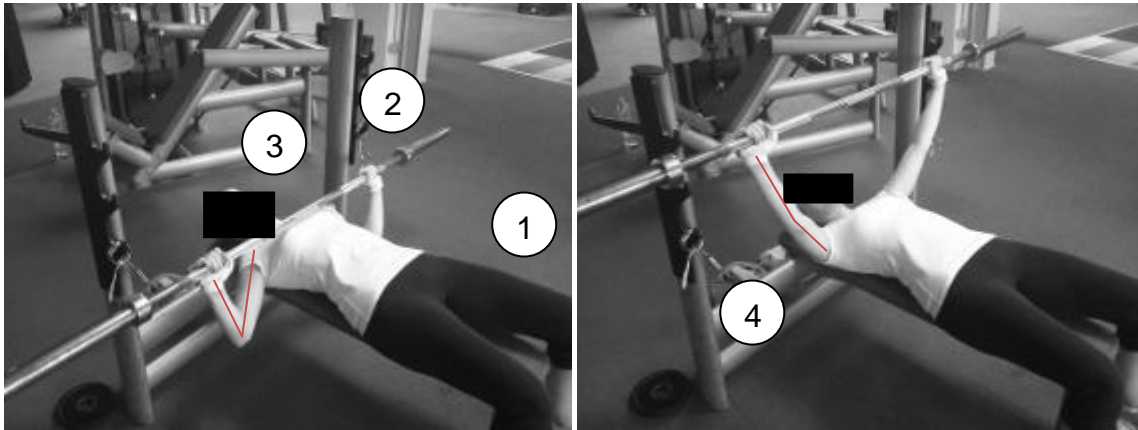
2.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. pectoralis major	<i>Abdominalmuskulatur</i>
M. triceps brachii	
<i>M. pectoralis minor</i>	
<i>M. deltoideus, pars clavicularis</i>	

2.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Ellbogengelenk	Extension
Schultergelenk	Horizontale Adduktion

2.4 Ausführung



- (1) stabile Rücklage auf der Flachbank; FüÙe flach aufgesetzt (angezogen und auf der Bank abgesetzt zur Rückenschonung)
- (2) Schultern zurückgezogen; neutrale Griffbreite im Obergriff mit stabilen Handgelenken
- (3) Stange mit abgespreizten Ellbogen mittig zum Brustbein führen
- (4) Stange kontrolliert zurück nach oben führen bis zur leichten Ellbogenbeugung

2.5 Dehnung

siehe III.1.5

IV. Schulterübungen

1. Nackendrücken an der der Maschine

1.1 Übungsbeschreibung

komplexe, maschinengeführte Übung; Einsteigerübung

1.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. trapezius, pars descendens	Abdominalmuskulatur
M. deltoideus	
M. supraspinatus	
M. infraspinatus	
M. levator scapulae	

1.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Schultergelenk	Abduktion
Ellbogengelenk	Extension

1.4 Ausführung



- (1) Rücken an die Polsterung anlehnen; Füße stabilisieren Sitzposition
- (2) Obergriff mit stabilen Handgelenken; Sitzhöhe wählen, so dass Griffe auf Ohrhöhe greifbar sind
- (3) Einstiegshilfe benutzen
- (4) Gewicht nach oben bewegen bis noch leichte Beugung im Ellbogen vorhanden

1.5 Dehnung



2. Kurzhantelseitheben

2.1 Übungsbeschreibung

Isolationsübung für den mittleren Anteil der Schultermuskulatur, bei gleichzeitiger koordinativer und stabilisierender Anforderung

2.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. deltoideus, pars acromialis	<i>Abdominalmuskulatur</i>
M. supraspinatus	
<i>M. biceps brachii, caput longum</i>	
<i>M. infraspinatus</i>	

2.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Schultergelenk	Abduktion
Ellbogengelenk	Extension

2.4 Ausführung



- (1) immer vor dem Körper arbeiten, da sonst eine Entzündung der Supraspinatussehne entstehen kann
- (2) stabilen, hüftbreiten, geraden Stand einnehmen
- (3) neutraler Hantelgriff vor dem Körper, Ellbogen leicht gebeugt
- (4) Hanteln leicht über Schulterhöhe seitlich anheben, Handrücken bleibt immer oben (Handgelenke fixiert); zurück zur Ausgangsposition

2.5 Dehnung

siehe IV.1.5

V. Bauchübungen

1. Crunches

1.1 Übungsbeschreibung

Anfängerfreundliche Übung zur Stärkung der gesamten Bauchmuskulatur

1.2 Beanspruchte Muskulatur

Dynamisch	Statisch
M. rectus abdominis	
<i>M. obliquus externus abdominis</i>	
<i>M. obliquus internus abdominis</i>	
<i>M. transversus abdominis</i>	

1.3 Gelenkaktion

Gelenk	Aktion
Wirbelsäule	Flexion

1.4 Ausführung



- (1) Rückenlage auf einer Matte einnehmen, Beine ca. 90° angewinkelt
- (2) Arme am Körper angelegt; Kopf von der Matte erhoben, aber nicht auf der Brust abgelegt
- (3) Bauchspannung aufbauen und Schulterblätter langsam vom Boden abheben; zurück zur Ausgangsposition

1.5 Dehnung

