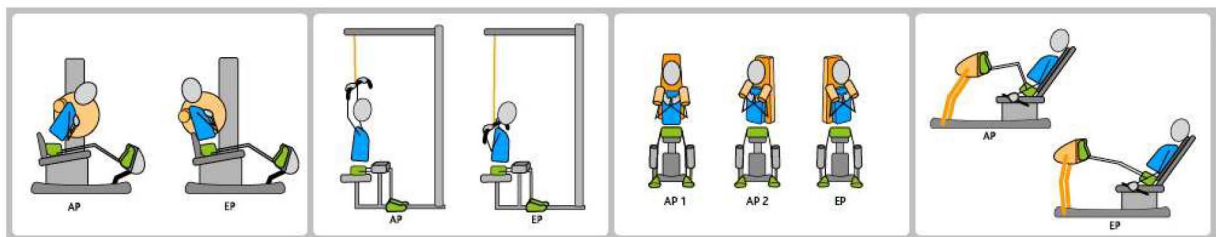




Training an Fitness-Geräten

- Allgemeinen Fitness -



Vorbemerkungen/Ziele

Das gesundheitsorientierte Training an Geräten wird in allen Altersgruppen von Jugendlichen bis Erwachsenen immer beliebter und viele Menschen gehen regelmäßig in ein Fitnessstudio, um etwas für ihre Gesundheit zu tun, indem sie dort ihre Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren.

Die folgenden 11 Übungen (2 Stabilisationsübungen und 9 Übungen an Geräten) stellen ein allgemeines Fitnesstraining an Geräten für Einsteiger/-innen ohne spezifisches Beschwerdebild dar. Die Trainingsperson befindet sich im mittleren bis höheren Lebensalter.

Das **Gerätetraining im Kraftausdauerbereich** startet in der Eingewöhnungsphase mit einem Zirkel und wird nach wenigen Trainingseinheiten auf zwei Zirkel erhöht. An jedem Gerät werden 15 bis 20 Wiederholungen im submaximalen Bereich absolviert.

Es werden folgende Materialien benötigt:

Handtuch, Matte, Fitnessgeräte

Siehe auch Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS – Sonderausgabe Dezember 2015 : „Training an Geräten – Trainingsplan zur Allgemeinen Fitness“

Einbeinstände auf dem Posturomed

Sensomotorischen Trainings zur Haltungsstabilisierung:
Stabilisierung und Optimierung der Körperhaltung, Gleichgewichtsschulung,
Schulung des Reaktionsvermögens

Übungsdurchführung:

Einen Fuß mittig auf die Platte setzen und sich im Einbeinstand auf die Platte stellen.

Der Rumpf wird durch Anspannung der Rumpfmuskulatur stabilisiert.

Evtl. am Anfang zur Unterstützung mit den Händen/mit einer Hand die Umrandung fassen.

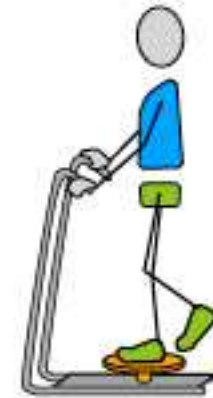
Ziel ist es, die Schwingungen der Platte auszugleichen, sich wieder in der vertikalen Körperposition zu stabilisieren und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Seitenwechsel

Jede Seite 2-3 Mal, wenn möglich die Standposition 15 Sekunden halten.

Variationen:

- Auf die Platte mittig einen Therapiekreisel legen und den Einbeinstand darauf ausführen.
- Einen Ball in die Hand nehmen und damit spielen: Hochwerfen oder von der rechten in die linke Hand werfen.



Hinweise:

- Auf eine stabile und aufrechte Haltung achten!
- Ausweichbewegungen mit der Hüfte zur Seite vermeiden.
- Das freie Bein locker hängen lassen.

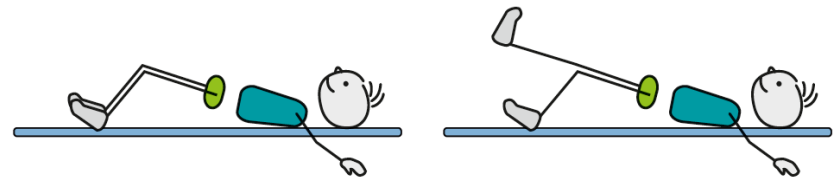
Brücke

Ganzkörperstabilisation

Übungsdurchführung:

Aus der Rückenlage in die Schulterbrücke kommen.
Abwechselnd ein Bein in Verlängerung des Knies nach vorne strecken.
Beinwechsel.

6-12 Wiederholungen im Wechsel rechtes und linkes Bein



Rückenzug am Seilzug

Autostabilisationsübung, Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und des Armstreckmuskulatur

Übungsdurchführung:

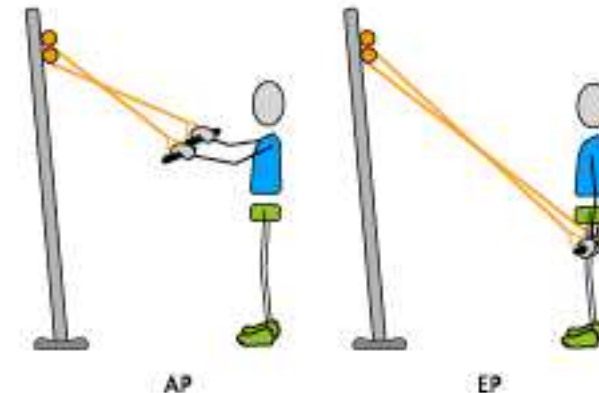
An beiden Seilen des Seilzugerätes einen Griff befestigen und den Rollenschlitten ganz oben fixieren.

Ausgangsposition (AP): Beide Griffe in die Hände nehmen und etwas weiter entfernt frontal zum Gerät eine stabile Standposition (funktioneller Stand oder Schrittstellung) einnehmen. Die Arme sind auf Brusthöhe zum Gerät hin fast gestreckt und die Handrücken zeigen nach oben. Den Rumpf stabilisieren.

Endposition (EP): Die Griffe in einer gleichmäßigen Bewegung seitlich am Körper vorbei nach hinten-unten ziehen. Mit zunehmenden Bewegungsweg Richtung Körper eine Außenrotation mit den Armen ausführen. Die Griffe so weit nach hinten ziehen, bis sich die Hände hinter dem Körper befinden. Anschließend die Arme langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Variationen:

- Zur Betonung der Eigenstabilisierung auf eine wackelige Unterlage (Balance Pad oder Aero-Step) stellen.



Hinweise:

- Den Rücken während der gesamten Übungsausführung aufrecht halten und den Blick nach vorne richten.
- Schwunghafte Bewegungen vermeiden!
- Die Schultern bleiben hinten unten.

Beinpresse

Kräftigung der Beinmuskulatur, insbesondere der Beinstrecker

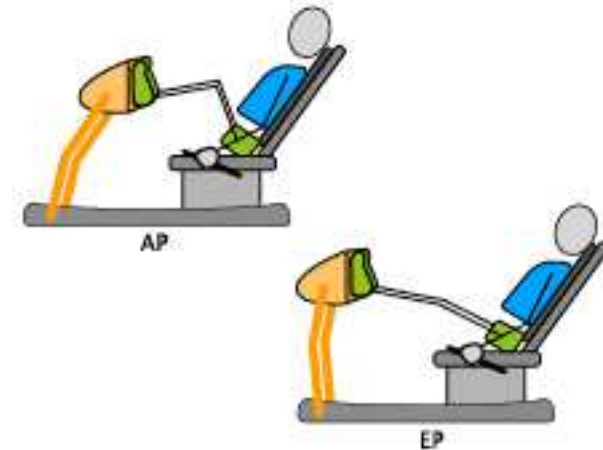
Übungsdurchführung:

Ausgangsposition (AP): Im Sitz die Füße hüftbreit bis schulterbreit mit parallel stehenden Füßen auf die Platte setzen. Die Beine sind in der Ausgangsposition rechtwinklig gebeugt. Der gesamte Rücken hat Kontakt mit der Rückenlehne. Der Körper wird durch Rumpfanspannung und Zug an den Haltegriffen stabilisiert.

Endposition (EP): Beide Beine gegen die Platte bis zur annähernden Streckung (keine vollständige Streckung!) drücken. Dann die Beine wieder langsam beugen, bis die Kniegelenke einen rechten Winkel bilden.

Variationen:

- Je steiler die Rückenlehne eingestellt wird, desto größer ist der Aktivitätsanteil der Gesäßmuskulatur – entsprechend kleiner ist die Beanspruchung der Oberschenkelmuskulatur.
- Über die Fußposition auf der Platte lassen sich des Weiteren Akzente setzen: Je weiter oben die Füße aufgesetzt werden, desto größer ist der Hüftwinkel und die Gesäßmuskeln werden mehr eingesetzt.



Hinweise:

- Vollständige Streckung oder Überstreckung der Beine vermeiden!
- Den Abstand zwischen den Knien immer gleich halten.
- Die gesamte Streck- und Beugebewegung erfolgt in einer Linie (Knie – Fuß).
- Den Oberkörper während der gesamten Bewegungsausführung gerade halten. Die Schultern und der Rücken bleiben am Rückenpolster.
- Mit beiden Beinen gleichmäßig arbeiten.

Beinbeuger

Kräftigung der Beinbeuger

Übungsdurchführung:

Ausgangsposition (AP): Die Sitzposition so wählen, dass die Drehachse der Kniegelenke in Verlängerung der Drehgeräteachse liegt. Der untere Teil der Wadenmuskulatur bzw. die Achillessehnen liegen auf der gepolsterten Rolle. Die Oberschenkel werden von oben mit einem Polster fixiert. Die Rückenlehne stützt den gesamten Rücken gleichmäßig ab. Der Körper wird durch Rumpfanspannung und Zug an den Haltegriffen stabilisiert.

Endposition (EP): Beide Unterschenkel mit der Ferse voran in einer gleichmäßigen Bewegung in Richtung Gesäß ziehen. Im Umkehrpunkt kurz halten und dann die Unterschenkel kontrolliert zurück in die Ausgangsposition führen. Die Bewegung vor der vollständigen Streckung der Kniegelenke beenden.

Variationen:

- Einbeinige Ausführung der Übung. Dadurch kann ein möglicher Leistungsunterschied zwischen dem rechten und linken Bein ausgeglichen werden.

Der „Beinbeuger sitzend“ sollte Übungen im Stehen oder Liegen, bei denen sich die arbeitende Muskulatur frei entfalten kann, nicht vollständig ersetzen.



Hinweise:

- Keine vollständige Streckung und Überstreckung der Beine!
- Mit beiden Beinen gleichmäßig arbeiten.
- Geführte Bewegung!
- Den Rumpf immer stabilisieren und aufrecht halten (kein Rundrücken und Hohlkreuz!)

Lat-Zug

Kräftigung des breiten Rückenmuskels und Kapuzenmuskels

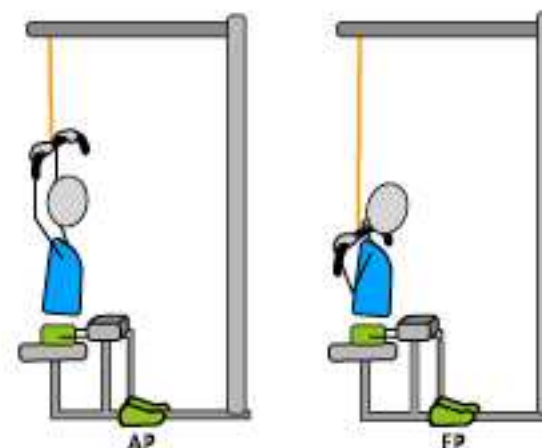
Übungsdurchführung:

Ausgangsposition (AP): Im Sitz, mit Blick Richtung Zugseil mit Stange, die Füße schulterbreit auf den Boden stellen. Der Kniewinkel sollte 90 Grad betragen. Die Beine werden von oben oberhalb der Knie mit einem Polster fixiert. Die Rumpfmuskeln anspannen und die Stange etwas über schulterbreit von oben im Ristgriff fassen. Die Arme sind gestreckt. Den Rücken gerade halten und den Schultergürtel aktiv stabilisieren. Die Übungsausführung wird durch das betonte Anspannen der Rücken- und Schulterblattmuskulatur eingeleitet. Dabei die Schultern aktiv herunterziehen.

Endposition (EP): Die Stange dann mit zunehmender Beugung in den Ellbogengelenken gleichmäßig und kontrolliert nach unten hinter den Kopf in Richtung Nacken .
Anschließend die Arme langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Variationen:

- Latissimus-Zug zur Brust
- Variation durch die Griffweite an der Stange:
Je weiter die Grifffassung, desto höher ist die Aktivität des breiten Rückenmuskels (Latissimus dorsi)
- Je enger die Grifffassung, desto höher ist die Aktivierung der Schulterblattfixatoren.



Hinweise:

- Den Kopf während der Übungsausführung immer in Verlängerung der Wirbelsäule (neutrale Position) mit Blickrichtung nach vorne halten.
- Schwungbewegungen aus dem Oberkörper und den Armen vermeiden!
- Die Schultern verbleiben in der neutralen Position, um Nackenproblemen vor zu beugen.

Brustpresse

Kräftigung der Brustmuskulatur und Armstreckmuskulatur

Übungsdurchführung:

Ausgangsposition (AP): Im Sitz die Füße schulterbreit auf den Boden stellen. Der Kniewinkel sollte 90 Grad betragen. Sitz- bzw. Griffhöhe so einstellen, dass sich die Hände etwas unterhalb der Schulterebene befinden.

Die Ellbogen sind gebeugt und zeigen nach außen. Die Oberarme bilden mit der Schulterachse eine Linie.

Die Griffe von oben (Obergriff) fassen.

Kopf und Rücken an das Rückenpolster anlehnen.

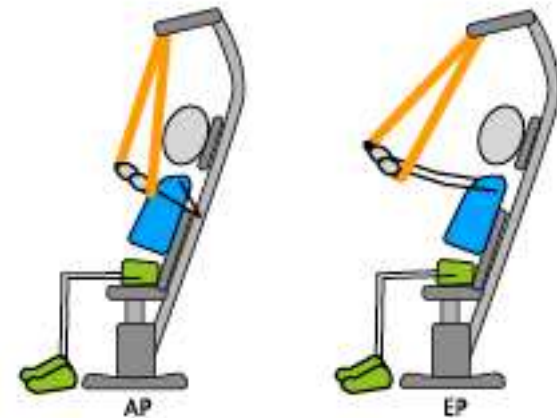
Die Rumpfmuskeln zur Stabilisation und aufrechten Körperhaltung anspannen.

Endposition (EP): Durch die Streckung der Arme nach vorne die Griffe gleichmäßig und kontrolliert nach vorne bewegen bis die Ellbogen fast gestreckt sind (keine vollständige Streckung!).

Anschließend die Arme langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Variationen:

- Eine weite Grifffassung hat eine größere Wirkung auf die Brustmuskulatur.
- Je nach Gerätetyp können die Arme alternierend bewegt werden. Dadurch können beide Arme unabhängig voneinander und damit gleichmäßig trainiert werden. Zudem ist der Anspruch an die Bewegungskoordination höher.



Hinweise:

- Stabile Handgelenke in Verlängerung der Unterarme.
- Die Ellbogen sind auch in der Endstellung gebeugt.
- Die Ellbogen bis zur Schulterachse führen, eine Belastung der Schultergelenke vermeiden.
- Mit beiden Armen gleichmäßig arbeiten.

Ruderzug

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Übungsdurchführung:

Ausgangsposition (AP): Im Sitz frontal zum Gerät die Füße schulterbreit auf den Boden stellen. Der Kniewinkel sollte 90 Grad betragen. Den Oberkörper am Brustpolster, wenn vorhanden, stabilisieren.

Die horizontalen Griffe werden von oben etwas unterhalb der Schulterebene gefasst. Die Arme sind fast gestreckt. Den Rumpf in der Position stabilisieren.

Aus den Schulter- und Rückenmuskeln die Bewegung nach hinten einleiten und mit zunehmendem Bewegungsweg die Arme beugen.

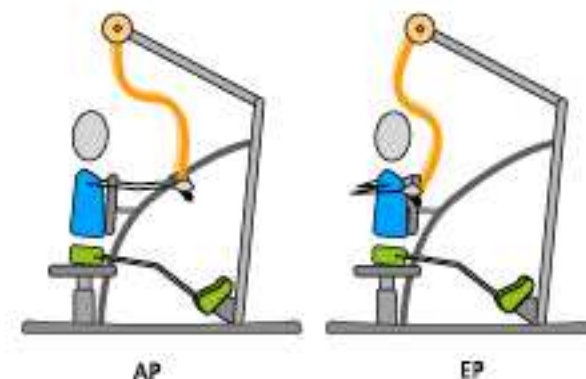
Endposition (EP): Die Griffe in einer gleichmäßigen Bewegung zur Brust ziehen, indem Ellbogen und Schulterblätter soweit wie möglich nach hinten gezogen werden.

Anschließend die Arme langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Variationen:

Position der Arme bzw. Ellbogen variieren:

- Vertikale Griffe: Die Ellbogen bewegen sich, ohne dass sie angehoben werden, nahe am Körper = erhöhte Aktivität des Breiten Rückenmuskels (Latissimus dorsi)
- Horizontaler Griff: Die Ellbogen werden seitlich angehoben, dadurch erhöht sich die Aktivität des Kapuzenmuskels und der Rautenmuskeln



Hinweise:

- Der Oberkörper hat immer Kontakt mit dem Brustpolster.
- Blick nach vorne richten – Ausweichbewegungen im Lenden- und Halswirbelsäulenbereich vermeiden.
- Schwung aus dem Oberkörper vermeiden!
- Griffe so weit nach hinten ziehen, bis die Ellbogen sich hinter der Schulterachse befinden.

Rückenenextension

Kräftigung des Rückenstreckers

Übungsdurchführung:

Ausgangsposition (AP): Den Sitz so einstellen, dass die Gerätedrehachse in Verlängerung der Lendenwirbelsäule verläuft. Wenn vorhanden, den unteren Rücken in Kontakt mit dem Rückenpolster bringen. Die Füße hüftbreit auf die Fußstütze stellen und die Beinlänge so einstellen, dass die Knie leicht gebeugt sind. Das Schulterblattpolster so anpassen, dass es im Bereich der Schulterblätter liegt.

Den Winkel des Hebelarmes so einstellen, dass der Hüftwinkel etwa 30–40 Grad beträgt.

Der Rücken darf in der Ausgangsposition etwas gerundet sein.

Endposition (EP): Gegen den Widerstand des Schulterpolsters den Rücken langsam aufrichten/strecken bis der Lendenwirbelsäulenbereich seine normale Schwingung (Lordose) erreicht.

Diese Position kurz halten und dann langsam und kontrolliert unter Beibehaltung der Muskelspannung wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

Trainierende mit einer geringen Leistungsstufe und Einsteiger/innen sollten mit kleinen Bewegungsradien und mit einer leichten Hüftbeugung in der Ausgangsposition beginnen.



Hinweise:

- Eine Ausweichbewegung des Beckens vermeiden!
- Langsam und gleichmäßig arbeiten!
- Die Beinmuskeln stabilisieren die Sitzposition.

Rotationsmaschine

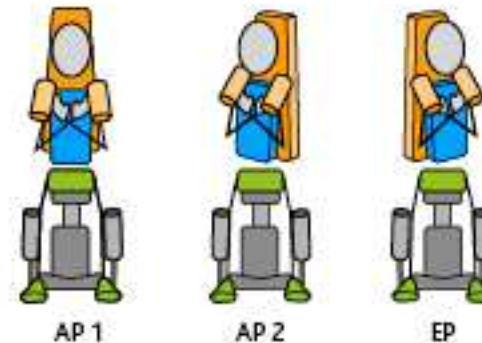
Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Übungsdurchführung:

Ausgangsposition (AP): Im Sitz die Füße schulterbreit auf den Boden stellen. Der Kniewinkel sollte 90 Grad betragen. Je nach Gerätetyp die Schulterpolster positionieren, den Rücken gegen das Rückenpolster. Die Startposition für die Übungsausführung in eine Richtung einstellen. Je nach Gerätetyp drücken die Knie nach außen gegen die Kniepolster, drücken die Knie von außen nach innen gegen das Kniepolster.

Endposition (EP): Aus dieser Ausgangsposition den Rumpf gegen den Widerstand zur Gegenseite rotieren bis die schräge Bauchmuskulatur maximal kontrahiert ist. Einen kurzen Moment im Umkehrpunkt verweilen und dann den Rumpf wieder langsam und kontrolliert bis kurz vor die Ausgangsposition zurückführen.

Seitenwechsel



Hinweise:

- Die Übung langsam und kontrolliert ausführen.
- Schwunghafte Bewegungen vermeiden!
- Ausweichbewegungen des Beckens vermeiden.
- Achtung! - Den Drehradius nicht zu groß wählen.
- Konzentration auf die beanspruchte Muskulatur.

Crunches auf der Matte

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

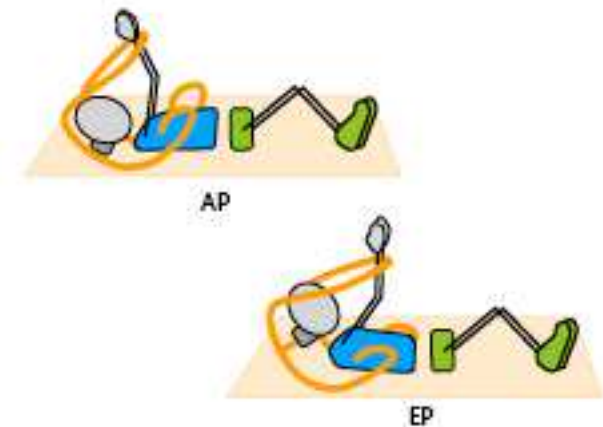
Übungsdurchführung:

Ausgangsposition (AP): In Rückenlage auf einer Matte den Hinterkopf auf das Nackenpolster des Gerätes legen. Die Beine rechtwinklig beugen und die Fersen aufstellen. Die Fersen werden aktiv in den Boden gedrückt und die Bauchmuskeln bewusst angespannt.

Endposition (EP): Den Oberkörper durch die Führung des Gerätes langsam und gleichmäßig aufrollen, bis die Schulterblätter den Kontakt mit der Auflagefläche verlieren. Der Kopf ruht dabei entspannt auf dem Nackenpolster und der Blick ist nach schräg-oben gerichtet. Einen kurzen Moment im Umkehrpunkt bleiben und dann den Rumpf wieder langsam und kontrolliert bis kurz vor die Ausgangsposition zurückführen. Nur soweit zurückrollen, dass das Nackenpolster nicht abgelegt wird. Während der gesamten Übungsausführung die Anspannung der Bauchmuskulatur beibehalten.

Variationen:

- Die Handfassung erfolgt mittig am Bügel und die Ellbogen werden nicht abgelegt. Dadurch wird die Aktivität der Arme stark reduziert.
- Die Intensität der Übung kann intensiviert werden:
- Die Beine rechtwinklig gebeugt anheben / Die Beine rechtwinklig gebeugt anheben und beim Aufrollen ein Bein leicht vorschieben / Die Übung mehrfach in kleinen Bewegungen nur im Bereich der Endstellung ausführen (= Endkontraktionen)



Hinweise:

- Den Kopf immer in Verlängerung des Rückens, unterstützt durch das Nackenpolster, mit Blickrichtung schräg-oben halten!
- Achtung! - Den Kopf nicht zur Brust ziehen!
- Die Arme verbleiben passiv auf den Bügeln des Gerätes.
- Die Übung langsam und kontrolliert ausführen.
- Die Rückrollbewegung betont langsam ausführen.
- Anspannung der Bauchmuskulatur stets aufrecht halten.