



Training an Geräten

Trainingsplan zur 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.

Das folgende ganzheitliche Fitnesstraining, dargestellt in Form eines Trainingsplans, stellt ein allgemeines Fitnesstraining an Geräten für Einsteiger/-innen ohne spezifisches Beschwerdebild dar. Die Trainingsperson befindet sich im mittleren bis höheren Lebensalter.

Weitere Übungen an Geräten mit ausführlicher Beschreibung befinden sich in der **Studiokartei** bei SPOK – Sport-Online-Karteien des Landessportbundes NRW: www.lsb-spok.de/index.php?id=4

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG/ERWÄRMUNG (10–15 Minuten)

- **Erwärmung auf dem Fahrradergometer**
- Einstellung des Fahrradergometers auf die Trainingsperson (TN)

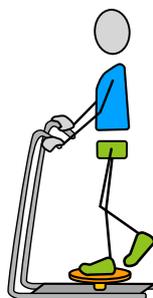
Der/die TN erwärmt sich 5–10 Minuten mit leichter bis mittlerer Belastungsintensität auf dem Fahrradergometer.

- **Erwärmung mit dem Handkurbelergometer**
- Einstellung des Handkurbelergometers auf die/den TN

Der/die TN erwärmt sich 5 Minuten in leichter bis mittlerer Belastungsintensität am Handkurbelergometer.

ERGÄNZENDE ÜBUNGEN – GYMNASTIK / KOORDINATION (10 Minuten)

- **Einbeinstände auf dem Posturomed**
- Einen Fuß mittig auf die Platte setzen und sich im Einbeinstand auf die Platte stellen.
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 4–5 Mal, wenn möglich die Standposition 15 Sekunden halten.



Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60–90 Minuten
- Teilnehmer/-innen (TN):**
Erwachsene (Männer und Frauen):
Einsteiger/-innen ohne spezifisches Beschwerdebild im mittleren bis höheren Lebensalter
- Material:**
Handtuch, Matte, Fitnessgeräte
- Ort:**
Fitnessstudio

Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Aufwärmung
- ✔ Auf die richtige Einstellung des Fahrradergometers auf die Trainingsperson achten!
- ⊙ Spezielle Aufwärmung des Schultergürtels
- ✔ Auf die richtige Einstellung des Handkurbelergometers auf die Trainingsperson achten!
- ⊙ Sensomotorischen Trainings zur Haltungsstabilisierung: Stabilisierung und Optimierung der Körperhaltung, Gleichgewichtsschulung, Schulung des Reaktionsvermögens
- ✔ Ausführungshinweise:
 - Auf eine stabile und aufrechte Haltung achten!
 - Ausweichbewegungen mit der Hüfte zur Seite vermeiden.
 - Das freie Bein locker hängen lassen.

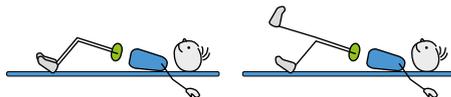
Fitness
Sonderausgabe
Dezember 2015

Autoren:
Jowa Bacher &
Ellen Berghaus

Stundenverlauf und Inhalte

● Brücke

- In Rückenlage auf der Matte



Aus der Rückenlage in die Schulterbrücke kommen.

Abwechselnd ein Bein in Verlängerung des Knies nach vorne strecken. Beinwechsel

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ganzkörperstabilisation

- ✔ 6–12 Wiederholungen im Wechsel rechtes und linkes Bein

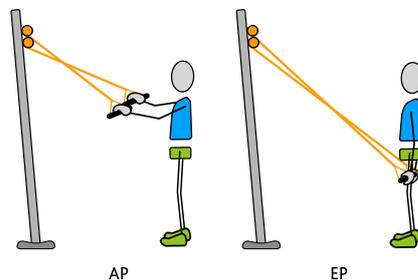
MUSKELFUNKTIONSTRAINING AN GERÄTEN (30–45 Minuten)

● Krafttraining an Geräten

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.

● Rückenzug am Seilzug

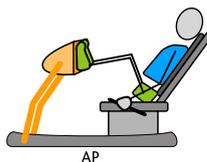
Ausgangsposition (AP): Die Griffe fassen und frontal zum Gerät eine stabile Standposition einnehmen. Die Arme sind auf Brusthöhe zum Gerät hin fast gestreckt und die Handrücken zeigen nach oben.



Endposition (EP): Die Griffe in einer gleichmäßigen Bewegung seitlich am Körper vorbei nach hinten-unten ziehen. Mit zunehmendem Bewegungsweg eine Außenrotation mit den Armen ausführen. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

● Beinpresse

Ausgangsposition (AP): Im Sitz die Füße hüftbreit und parallel auf die Platte setzen. Die Beine sind in der Ausgangsposition rechtwinklig gebeugt. Der Rücken hat Kontakt mit der Rückenlehne.

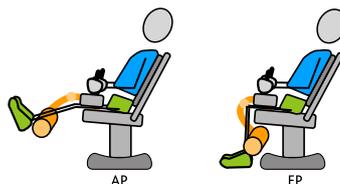


Endposition (EP): Beide Beine gegen die Platte bis zur annähernden Streckung (keine vollständige Streckung!) drücken. Dann die Beine wieder langsam beugen, bis die Kniegelenke einen rechten Winkel bilden.



● Beinbeuger

Ausgangsposition (AP): Die Sitzposition so wählen, dass die Drehachse der Kniegelenke in Verlängerung der Drehgeräteachse liegt.



Endposition (EP): Beide Unterschenkel in einer gleichmäßigen Bewegung in Richtung Gesäß ziehen. Im Umkehrpunkt kurz halten und dann die Unterschenkel kontrolliert zurück in die Ausgangsposition führen.

- ✔ Ausführungshinweise für alle Übungen:

- Übungen langsam und kontrolliert ausführen.
- Schwunghafte Bewegungen vermeiden!
- Vollständige Streckung oder Überstreckung der Gelenke vermeiden!
- Mit beiden Beinen bzw. Armen gleichmäßig arbeiten.

- ⊙ Autostabilisationsübung, Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und der Armstreckmuskulatur

- ✔ Ausführungshinweise:

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

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, insbesondere der Beinstrecker

- ✔ Ausführungshinweise:

- Den Abstand zwischen den Knien immer gleich halten.
- Die gesamte Streck- und Beugebewegung erfolgt in einer Linie (Knie – Fuß).

- ⊙ Kräftigung der Beinbeuger

- ✔ Ausführungshinweise:

- Den Rumpf immer stabilisieren und aufrecht halten (kein Rundrücken und Hohlkreuz!)

Illustratorin:
Claudia Richter

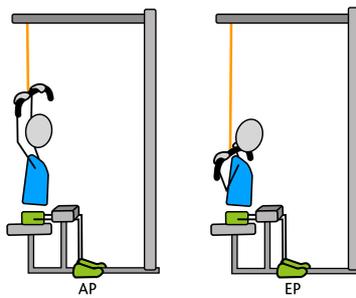


● **Lat-Zug**

Ausgangsposition (AP): Im Sitz die Stange etwas über schulterbreit von oben fassen. Die Arme sind gestreckt.

Den Rücken gerade halten und den Schultergürtel aktiv stabilisieren.

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



⊙ Kräftigung des breiten Rückenmuskels und Kapuzenmuskels

✓ Ausführungshinweise:

- Den Kopf während der Übungsausführung immer in Verlängerung der Wirbelsäule (neutrale Position) mit Blickrichtung nach vorne halten.
- Die Schultern verbleiben in der neutralen Position, um Nackenproblemen vorzubeugen.

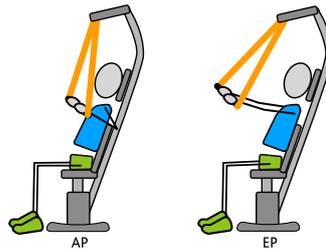
● **Brustpresse**

Ausgangsposition (AP): Sitz- bzw. Griffhöhe so einstellen, dass sich die Hände etwas unterhalb der Schulterebene befinden.

Die Griffe von oben fassen.

Kopf und Rücken an das Rückenpolster anlehnen.

Endposition (EP): Arme gleichmäßig und kontrolliert nach vorne bewegen/strecken. Die Ellenbogen sind in der Endstellung nicht vollständig durchgedrückt. Anschließend die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



⊙ Kräftigung der Brustmuskulatur und Armstreckmuskulatur

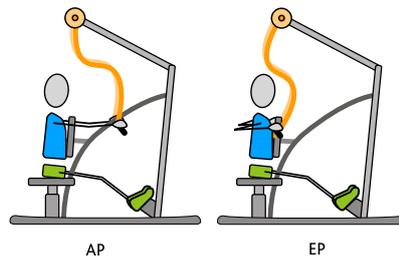
✓ Ausführungshinweise:

- 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.

● **Ruderzug**

Ausgangsposition (AP): Im Sitz frontal zum Gerät den Oberkörper am Brustpolster, wenn vorhanden, stabilisieren. Die horizontalen Griffe von oben etwas unterhalb der Schulterebene fassen. Aus den Schulter- und Rückenmuskeln die Bewegung nach hinten einleiten.

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 wieder in die Ausgangsposition zurückführen.



⊙ Training der oberen Rückenmuskulatur

✓ Ausführungshinweise:

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

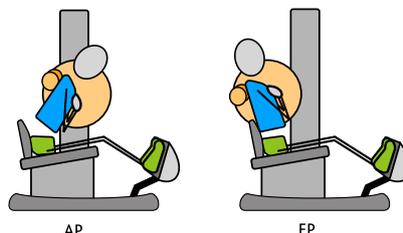
● **Rückenextension**

Ausgangsposition (AP): Je nach Gerät Rückenpolster, Fußstütze und Schulterblattpolster einstellen. Die Fußstützeinstellung soll eine optimale Stabilisierung erlauben.

Das Schulterpolster befindet sich auf Höhe der Schulterblätter.

Der Oberkörper ist entsprechend der individuellen Beweglichkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule nach vorne gebeugt.

Endposition (EP): Gegen den Widerstand des Schulterpolsters den Rücken langsam aufrichten 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.



⊙ Kräftigung des Rückenstreckers

✓ Ausführungshinweise:

- Das Ausmaß der Oberkörpervorbeugung muss der individuellen Beweglichkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule angepasst werden.
- Der Rücken darf in der Ausgangsposition etwas gerundet sein.
- Eine Ausweichbewegung des Beckens vermeiden!
- Langsam und gleichmäßig arbeiten!
- Die Beinmuskeln stabilisieren die Sitzposition.

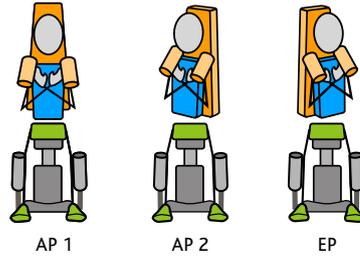
✓ Trainierende mit einer geringen Leistungsstufe und Einsteiger/innen sollten mit kleinen Bewegungsradien beginnen.



Stundenverlauf und Inhalte

● Rotationsmaschine

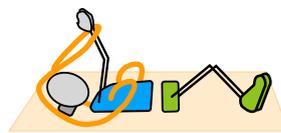
Ausgangsposition (AP): Im Sitz den Rücken gegen das Rückenpolster lehnen. Je nach Gerätetyp die Schulterpolster positionieren und die Richtung für die Übungsausführung einstellen.



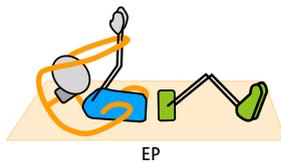
Endposition (EP): Aus dieser Ausgangsposition den Rumpf gegen den Widerstand zur Gegenseite rotieren, bis die schräge Bauchmuskulatur maximal kontrahiert ist. Einen kurzen Moment im Umkehrpunkt verweilen und dann den Rumpf wieder langsam und kontrolliert bis kurz vor die Ausgangsposition zurückführen.

● Crunches

Ausgangsposition (AP): In Rückenlage auf einer Matte den Hinterkopf auf das Nackenpolster des Gerätes legen. Die Fersen werden aktiv in den Boden gedrückt.



Endposition (EP): Den Oberkörper durch die Führung des Gerätes langsam und gleichmäßig aufrollen, bis die Schulterblätter den Kontakt mit der Auflagefläche verlieren. Einen kurzen Moment im Umkehrpunkt bleiben und dann den Rumpf wieder langsam und kontrolliert bis kurz vor die Ausgangsposition zurückführen.



AUSDAUERTRAINING (30-45 MINUTEN)

● Ausdauertraining

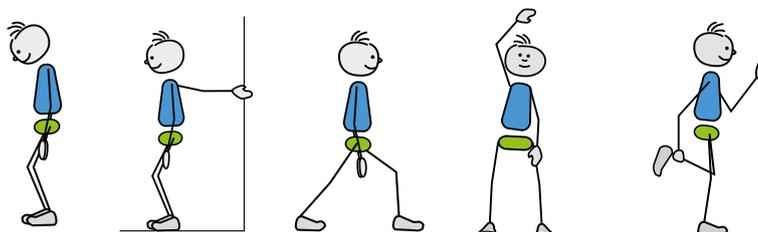
- ⊙ Einstellung der Ausdauergeräte auf die Trainingsperson
 - 15 Minuten Crosstrainer
 - 15 Minuten Ruderergometer

Das Ausdauertraining wird über den Zeitraum der ersten 6 Wochen in der Dauerform mit ca. 75 % der maximalen Herzfrequenz absolviert. Ziel in dieser Phase ist es, die Ausdauertrainingszeit von 15 auf 30 Minuten zu erhöhen.

AUSKLANG (10-15 Minuten)

● Basisdehnprogramm

1. Dehnung der Nackenmuskulatur
2. Dehnung der Brustmuskulatur
3. Dehnung der Wadenmuskulatur
4. Dehnung der Rumpfmuskulatur
5. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
6. Dehnung der Hüftbeugemuskulatur
7. Dehnung Beinrückseite
8. Dehnung und Mobilisation der Rückenmuskulatur



● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

⊕ Training der schrägen Bauchmuskulatur

♣ Ausführungshinweise:

- Ausweichbewegungen des Beckens vermeiden.
- Achtung! Den Drehradius nicht zu groß wählen.
- Konzentration auf die beanspruchte Muskulatur.
- Seitenwechsel

⊕ Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

♣ Ausführungshinweise:

- Den Kopf immer in Verlängerung des Rückens, unterstützt durch das Nackenpolster, mit Blickrichtung schräg-oben halten!
- Die Rückrollbewegung betont langsam ausführen.
- Anspannung der Bauchmuskulatur stets aufrecht halten.

⊕ Schulung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauerleistungsfähigkeit

- ♣ Das Ausdauertraining kann nach Belieben des/der TN auch an anderen Ausdauertrainingsgeräten wie Laufband, Fahrradergometer etc. durchgeführt werden.

⊕ Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit durch Dehnungs- und Mobilisationsübungen

- ♣ Die Dehnungsposition 10-15 Sekunden halten und jede Dehnungsübung 2 Mal mit beidseitiger Durchführung wiederholen.

