

Trainingsplan Krafttraining

(nicht jeder hat ein eigenes Fitnessstudio – daher bitte Alternative benützen)

Trainingsablauf:

- Fang bei Station 1 an: Gewicht einstellen (etwa 30 Prozent deiner Maximalkraftleistung, vorher austesten).
- Anschließend 45 Sekunden lang nonstop kontrolliert arbeiten – das entspricht etwa 20 bis 30 Wiederholungen.
- Aufstehen und innerhalb von 20 Sekunden bei der nächsten Station die richtige Position einnehmen.
- Danach wieder für 45 Sekunden Dauer-Power und so weiter.
- 3x geht's rund. Schon nach einer guten halben Stunde hast du also das Power-Training hinter dir.
- Zwischen den einzelnen Durchgängen sind Pausen von jeweils zwei Minuten erlaubt. Die solltest du am besten mit Stretching füllen.
- Und bevor du mit dem Zirkel loslegst, stehen natürlich erst zehn Minuten Warm-up mit Rad, Stepper, Rudergerät oder Laufband auf dem Programm.
Alternative: Seilspringen, Hampelmann,...

Station 1:

Abdominalmaschine fürs Sixpack: Der Oberkörper (Becken fixiert) wird ein- und aufgerollt. Nur mit dem Bauch arbeiten, nicht mit den Rücken- oder Armmuskeln helfen.

Alternative: Crunches am Boden. Aus der Rückenlage Rumpf bis zu 20 Zentimeter heben, wieder absenken ohne abzulegen.

Station 2:

Rückenstrecker für Rücken, Po und Beinbeuger: Ohne seitliches Ausweichen die Rolle weit nach hinten drücken, dabei die Wirbelsäule nicht überstrecken! Spannung kurz halten und dann wieder nach vorn beugen.

Alternative: In Bauchlage mit angespanntem Gesäß die Beine und den Oberkörper vom Boden abheben, die Arme (in U-Haltung) in der Luft nach vorn und dann wieder zurückschieben.

Station 3:

Bankdrücken für Brust und Trizeps: Rücken und Gesäß gegen das Polster drücken, Oberschenkel und ausgestreckte Arme parallel zum Boden. In gleichmäßiger Bewegung die Griffe nach vorne drücken und nach hinten ziehen.

Alternative: Liegestütze, entweder auf den Knien oder Zehenspitzen abgestützt.

Station 4:

Latzug für Rücken-, Kapuzen- und Rautenmuskel: Aufrecht sitzen, Griffe (oder Stange) hinter dem Kopf herabziehen, Schultern unten lassen, wieder hochführen, bis die Arme fast gestreckt sind.

Alternative: Ein Terraband (od. Fahrradschlauch) mindestens doppelt nehmen, mit gestreckten Armen über dem Kopf halten. Von da aus ziehe beide Hände seitlich bis auf Schulterhöhe nach unten und zurück. Ist dir zu leicht? Wickle das Terraband um die Hände.

Station 5:

Beinpresse für Gesäßmuskulatur und Schenkelstrecker: Ob sitzend oder liegend: den Oberkörper an das Rückenpolster drücken, Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel, Füße hüftbreit auseinander gegen die Platte. Diese (oder sich selbst) wegdrücken, bis die Kniegelenke fast gestreckt sind.

Alternative: Kniebeugen mit oder ohne Langhantelstange (od. Wasserkanister) auf dem Schultergürtel.

Station 6:

Beinbeugegerät für Oberschenkel und Waden: Die Rolle mit der Wadenmitte nach hinten pressen, zurück gleiten lassen.

Alternative: Bauchlage, ein Terraband um die Fußgelenke kneten. Die eine Fußspitze drückt in den Boden, die andere wird angehoben. Diesen Fuß Richtung Gesäß ziehen, dann zurück.

Station 7:

Twister für das Waschbrett: Aufrecht sitzen, den Rücken am Polster, die Unterarme liegen auf. Den Oberkörper vorsichtig und gleichmäßig im Wechsel zur Seite drehen. Die Schultern bleiben starr auf einer Achse, der Kopf folgt der Bewegung.

Alternative: Schräge Crunches (die Schulter berührt bei der Rückbewegung den Boden).

Station 8:

Butterfly revers für Rauten-, Delta- und Kapuzenmuskel: Aufrecht sitzen, Gesicht zum Polster, Ellenbogen gebeugt, etwas tiefer als schulterhoch Griffe horizontal nach hinten ziehen und zurück.

Alternative: Rudern mit Langhantelstange (od. zwei 1,5 Liter Wasserflaschen bzw. Wasserkanister). Füße hüftbreit auseinander, den Rumpf weit vorbeugen. Stange vor dem Körper, schulterbreiter Obergriff. Das Gewicht zum Bauchnabel heben und senken.

Station 9:

Bizepsmaschine: Das Schrägpolster endet unter den Achseln. Wirbelsäule aufrecht, weder Hohlkreuz noch Buckel machen. Oberarme liegen knapp schulterbreit parallel auf. Griffe im Untergriff fassen, so weit wie möglich zum Kinn ziehen, ohne dabei mit den Ellenbogen auszuweichen oder die Schultern hochzuziehen. Anschließend wieder zurück.

Alternative: Bizeps-Curls mit Kurz- oder Langhanteln (od. 1,5l Wasserflaschen bzw. Kanister)

Station 10:

Trizepsmaschine horizontal: Aufrecht sitzen, die Oberarme parallel auf dem Polster. Die Griffe kontrolliert nach vorn unten drücken.

Alternative: Trizeps-Dips. Die Fersen auf einer, die Hände schulterbreit auf einer anderen Bank (Sessel) abstützen (dabei die Fingerspitzen nach vorne). Den Oberkörper absenken, bis die Arme 90 Grad gebeugt sind. Wieder hoch drücken.

Wer dann noch nicht genug hat: YouTube „Bring Sally Up“ oder „Tabata“.

Wichtig: Bitte nicht überpowern. Rechtzeitig Intensität verringern. Besser zweimal moderates Training als einmal intensiv. Zu intensives Training schwächt das Immunsystem!

Viel Spaß beim Training!

Verfasser: Mag. Martin Kerschner