



## MUSKELTRAINING IM ALLTAG

### Wozu:

- ➔ Steigerung der Kraftausdauer und der körperlichen Leistungsfähigkeit
- ➔ Vorbeugen vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen im Bereich des Gelenkapparates
- ➔ Weniger Beschwerden und bessere Haltung des Bewegungsapparates im Alltag
- ➔ Bewegungsabläufe werden entlastet und ökonomisiert
- ➔ Mehr Bewegungsfreiheit und längere Selbstständigkeit
- ➔ Vorbeugung vor arthrotischen Beschwerden (positiver Einfluss auf die Knochendichte)
- ➔ Senkung des Blutdrucks durch regelmäßiges moderates Muskeltraining
- ➔ Die kardiale Leistungsfähigkeit wird verbessert, die Gefahr einer kardialen Überbelastung verringert
- ➔ Erhöhung des Energieverbrennungs-Ruheumsatzes (Gewichtsreduktion und -stabilisierung)
- ➔ Verbesserung der Insulinsensitivität

### Wie:

- ➔ Wärmen Sie sich vor jedem Muskeltraining auf, z.B. durch belastungsadäquates Gehen oder Laufen auf der Stelle, Fahrrad fahren etc.
- ➔ Fangen Sie langsam an, zu schnelle Bewegungen und belastende Ausgangspositionen sollten vermieden werden.
- ➔ Setzen Sie Reize und fordern Sie sich, vermeiden Sie aber unbedingt Überforderungen.
- ➔ Während der Übungen gleichmäßig weiteratmen, nicht die Luft anhalten und keine „Pressatmung“ verursachen.
- ➔ Erwarten Sie am Anfang nicht zu viel. Haben Sie Geduld, Erfolge stellen sich nicht sofort ein.
- ➔ Richten Sie sich gegebenenfalls einen schönen Trainingsraum ein. Hören Sie evtl. motivierende Musik.
- ➔ Machen Sie sich immer wieder bewusst und spüren Sie, was Sie davon haben, wenn Sie regelmäßig Kräftigungsübungen durchführen.
- ➔ Denken Sie sich Belohnungen für ein regelmäßiges Training aus.



Ihre Übungsleitung zeigt Ihnen gerne, wie es geht!



## ÜBUNGSBEISPIELE ZUR KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR IM ALLTAG AN LAND

### Kräftigung von Schulter- und Nackenbereich:

- In der Bauchlage liegt die Stirn auf dem Boden, Blick ist nach unten gerichtet.
- Die Arme liegen u-förmig neben dem Kopf.
- Spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskulatur an und schieben Sie wieder die Fersen nach hinten.
- Heben Sie beide Arme gleichzeitig an und schieben Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

### Kräftigung der Nacken- und Lendenwirbelsäulenmuskulatur:

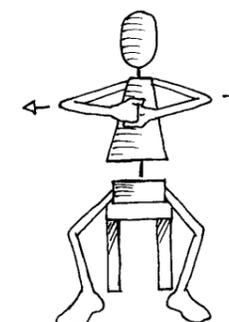
- In Bauchlage liegt die Stirn auf dem Boden, Blick nach unten, die Hände liegen auf dem Gesäß
- Spannen Sie nun die Gesäß- und Bauchmuskulatur an, schieben Sie die Fersen nach hinten.
- Heben Sie den Kopf etwas an und strecken Sie ihn heraus.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

### Stabilisierung des Schultergürtels:

- In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme auf die Höhe der Schultergelenke seitlich angehoben.
- Die Ellenbogen sind im rechten Winkel gebeugt, die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen nach vorne
- Spannung wird aufgebaut, indem die Oberarme und Ellenbogen nach hinten gezogen werden.
- Gleichzeitig ziehen beide Schulterblätter kräftig nach hinten.
- Beide Hände schieben nach außen, wobei nur eine sehr kleine Bewegung zustande kommt.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

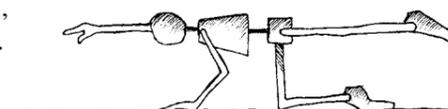
### Kräftigung/Stabilisierung der Rückenmuskulatur:

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Stuhlhälfte.
- Greifen Sie mit den Händen vor der Brust ineinander, ohne die Schultern hochzuziehen.
- Versuchen Sie nun die Hände auseinander zu ziehen, indem Sie die Schulterblätter aktiv zusammenziehen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen



### Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:

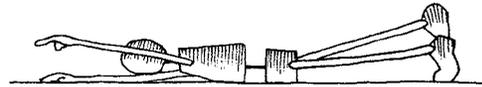
- Im Vierfüßlerstand (auf Händen und Füßen stützen) den Rücken durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur gerade halten.
- Linkes Bein nach hinten strecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf nach vorne ausschieben.
- Gleichzeitig den rechten Arm nach vorne nehmen. Bein, Rücken, Kopf und Arm bilden dabei eine gerade Linie.
- Anschließend Seitenwechsel.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, jede Seite 3 Serien





### Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:

- Legen Sie sich flach auf den Bauch.
- Die Fußspitzen liegen auf dem Boden, die Arme sind weit über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen liegen auf dem Boden.
- Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig 5-10 Zentimeter an. Nicht weiter, sonst befinden Sie sich in einer Hohlkreuzposition.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen



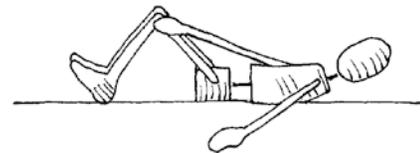
### Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur: „Crunch“

- In der Rückenlage sind die Beine etwa hüftbreit aufgestellt.
- Die Fußspitzen sind nach oben gezogen.
- Pressen Sie nun die Handfläche fest gegen die Innenseite der Knie. Dabei ist der Kopf angehoben und der Blick auf die Knie gerichtet.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen



### Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur: „Crunch diagonal“

- In der Rückenlage sind die Beine etwa hüftbreit aufgestellt.
- Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie.
- Bei richtiger Ausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.
- Führen Sie anschließend die Übung auf der anderen Seite durch.
- Statisch: Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen
- Dynamisch: Dosieren Sie den Krafteinsatz so (niedrig), dass Sie möglichst 15-25 Wiederholungen schaffen, 3 Serien



### Beckenlift: Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur:

- In der Rückenlage sind die Beine leicht angewinkelt und stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden.
- Heben Sie langsam die Hüfte an, so dass die Wirbelsäule Stück für Stück vom Boden angehoben wird.
- Bauch- und Gesäßmuskulatur jetzt so anspannen, dass der Rumpf eine Linie ergibt.
- Statisch: 10-15 Sekunden halten, 3-5 Wiederholungen
- Dynamisch: 10-15 Wiederholungen

