

Übungskatalog Kurs 1

Stabilisations- und Core-Training = Tiefe Muskeln der Skelettmuskulatur werden durch Haltearbeit im „Kern“ beansprucht. Dazu werden leicht aktive Bewegungen ausgeführt. Im „Körperkern“ ist man ruhig, konzentriert, statisch und nicht dynamisch, exzentrisch, konzentrisch oder ausdauernd.



Einbeinstand



leichte Kniebeuge &
Ein Bein locker anheben



Ausfallschritte, Arme die
Vor-/rückwärts bewegen



Vierfüßlerstand, Hände und Füße
auf dem Boden, Knie abgehoben



Vierfüßlerstand, überkreuztes
Strecken eines Arms und Beines



Stütz in der Liegestütze
oder Unterarmstütz, mit
einbeinigem Anheben



Überkreuztes Strecken eines Arms & Beines, Wippen



Strecken der Arme und Beine in die Luft, mit
Absenken der Beine und Arme

Die Kursthemen finden Sie interessant? Zu allen 8 Kurseinheiten empfehlen wir folgende Literaturquellen:

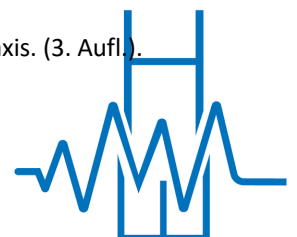
Appell, H.-J. (2008). Funktionelle Anatomie: Grundlagen sportlicher Leistung und Bewegung. (4. Aufl.). Berlin: Springer.

De Marées, H. (2003). Sportphysiologie. (9. Aufl.). Köln: Sportverlag Strauß.

Hollmann, W. (2009). Sportmedizin: Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. (5. Aufl.). Stuttgart: Schattauer Verlag F.K. GmbH.

Froböse, I. (2014). Das Muskel Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte. (8. Aufl.). München: Gräfe und Unzer.

Froböse, I.; Wilke, C.; Nellesen, M. (Hrsg.). (2009). Training in der Therapie: Grundlagen und Praxis. (3. Aufl.). München: Urban & Fischer.



Übungskatalog Kurs 2

Isometrisches Krafttraining = Haltearbeit unter angespannten Muskulatur in einer Position. Die Muskelarbeit zeichnet sich in der konzentrischen, isometrischen und exzentrischen Phase aus. In der isometrischen Phase wird die Muskulatur unter Aufbau von Spannung gehalten. Die Muskulatur (Aktin- und Myosinfilamente) verliert dabei nicht an ihrer Länge, sondern unter Spannung der beteiligten Muskulatur.



Zehendrücken, beidbeinig



Kniebeuge & halten



Ausfallschritte, Arme halten



Vierfüßlerstand, Hände und Füße auf dem Boden, Knie abgehoben



Vierfüßlerstand, überkreuztes Strecken eines Arms und Beines



Plank, Stütz in der Liegestütze oder Unterarmstütz,



Überkreuztes Strecken eines Arms & Beines, Halten



Strecken der Arme und Beine in die Luft,

Die Kursthemen finden Sie interessant? Zu allen 8 Kurseinheiten empfehlen wir folgende Literaturquellen:

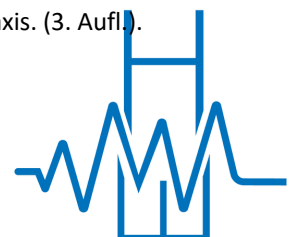
Appell, H.-J. (2008). Funktionelle Anatomie: Grundlagen sportlicher Leistung und Bewegung. (4. Aufl.). Berlin: Springer.

De Marées, H. (2003). Sportphysiologie. (9. Aufl.). Köln: Sportverlag Strauß.

Hollmann, W. (2009). Sportmedizin: Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. (5. Aufl.). Stuttgart: Schattauer Verlag F.K. GmbH.

Froböse, I. (2014). Das Muskel Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte. (8. Aufl.). München: Gräfe und Unzer.

Froböse, I.; Wilke, C.; Nellesen, M. (Hrsg). (2009). Training in der Therapie: Grundlagen und Praxis. (3. Aufl.). München: Urban & Fischer.



Übungskatalog Kurs 3

Übungspool zu Stabilisations- Coretraining und Isometrischem Krafttraining



X-Stand, halten



Knieheben im Stand, haltend



Zehenstand



Ausfallschritt, Lungen, wechselnd



Schwimmer, Arme strecken



Schildkröte, Streckung eines Arms und Beines



Mountain Climbers, Ziehen
Arms und Beines der Knie unter die Körpermitte,
abwechselnd



Übungskatalog Kurs 4

Exzentrisches Krafttraining = Es ist eine Form des Krafttrainings, bei dem entgegen der auf den Körper einwirkende Erdanziehungskräfte gearbeitet wird. Der Fokus liegt nicht in der Überwindung eines Gewichts, sondern im Entgegenwirken zum Gewicht.

Bspw. Liegestütze: Schnelles Wegdrücken vom Boden, langsames Absinken zum Boden ist exzentrisches Krafttraining. Positive Wirkungen werden erzielt, wenn man schnell konzentrisch und langsam exzentrisch arbeitet. In der Exzentrik kann man höheren Gewichten entgegenarbeiten als in der Konzentrik.



seitliches Heben der Arme, für die Schultermuskeln



Vorgebeugtes Rudern, gerade Rücken, Blick auf den Boden



Bizeps-Curls, Oberarmmuskel



Hip Thrust, Po und unterer Rückenmuskel



Liegestütze, auf den Knien vereinfacht oder Standard



Trizeps, drücken aus dem Unterarmstütz in die Höhe



Übungskatalog Kurs 5

Konzentrisches Training = Es beschreibt die erste kontraktile Phase - die überwindende Phase eines Widerstands oder Gewichts -, in der die Muskeln aus der gedehnten Position in der Ruhe angespannt werden, sich während der kontraktilen Phase zusammenziehen, und die Gewichte aktiv bewegen. Es geschieht dynamisch, d.h. mit Einfluss aktiven Bewegungsrhythmen.

Bspw. Liegestütze: Vom Boden Wegdrücken ist konzentrisch.



Hinge, Klappen aus der Hüfte
Hüftbeuger und -strecker



Kniebeuge in die tiefe Hocke
Oberschenkelmuskel



Bizeps Curl,
Vorderer Armmuskel



Frontalheben, Schultermuskeln



Cobra, weniger Armeinsatz,
Rückenstrecker



Liegestütze, auf den Knien
oder Standard, Brustmuskel, Trizeps



Crunch, Bauchmuskel



Hüftstoßen, Pomuskel, unterer Rücken



Übungskatalog Kurs 6

Krafttraining Workout



Seitwärtskniebeuge



Kniebeuge



Vorgebeugtes Rudern, gerade Rücken, Blick auf den Boden



Hinge, Arme seitlich anheben



Flutterkicks, Bauchmuskel



Liegestütze auf Knien



Übungskatalog Kurs 7

Muskelschlingentraining = Im Körper besitzen wir über 650 Muskeln die zum aktiven Bewegungsapparat gehören und den Körper in Fortbewegung bringen. Um mehrere Muskeln in Ihrer Funktionsfähigkeit zu verbessern, dient das Muskelschlingentraining. Dabei werden mehrere Muskeln gleichzeitig trainiert bzw. in Bewegung gesetzt. Im Markt gibt es auch Muskelschlingentrainer, die sehr kostengünstig sind und viele Muskeln im Körper trainieren.



Brücke und Klappmesser,
Hände berühren die Knie, Po, Bauch



Liegestütze, mit Knie anziehen, seitlich,
Brust und Bauch



Liegestütze negativ, untere Brust



Seitlicher Unterarmstütz, Rumpf Bauch



Kerzenposition, ohne Hüftstoß nach oben



Einbeinstand mit Hüftbeugung in T-Stellung



Einbeinbeinstand mit Streckung des Beines



Hinge mit Kniebeuge und Sprung

