



Allgemeines funktionelles Krafttraining (ohne Geräte)

Heute möchten wir Ihnen ein Ganzkörper-Übungsprogramm vorstellen, um Ihnen trotz nicht durchführbarer Therapien und geschlossener Fitnesscenter Ideen zu geben, wie Sie Ihren Körper zu Hause sinnvoll trainieren können. Es handelt sich hierbei um ein so genanntes funktionelles Training. Wir werden nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Sie brauchen dazu keine Geräte, nur einen Sessel. Eine Matte wäre von Vorteil.

Die Übungen sollten immer im schmerzfreien Bereich durchgeführt werden. Sobald Sie Schmerzen verspüren, führen Sie die Übungen in einem kleineren Bewegungsausmaß durch. Sollten Sie noch immer Schmerzen verspüren, lassen Sie die jeweilige Übung vorerst aus. Vielleicht gelingt sie zu einem späteren Zeitpunkt.

Es liegt in der Natur von Kräftigungsübungen, dass diese anstrengend sind. Sie dürfen daher schwitzen, ein Brennen in der Muskulatur und eine verstärkte Atmung spüren. Wir werden Ihnen verschiedene Steigerungsmöglichkeiten bezüglich Ausführung anbieten. Es macht Sinn, mit der einfachsten Variante zu beginnen.

Machen Sie ca. 15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen. Machen Sie zwischen den Sätzen zirka eine Minute Pause. Sollten die Übungen zu anstrengend sein, starten Sie mit 3x10 Wiederholungen. Sind die Übungen zu leicht, gehen Sie auf 3x20 Wiederholungen.

Wichtig ist, dass Sie während des Trainings regelmäßig atmen. Halten Sie während den Übungen nicht die Luft an und vermeiden Sie es, zu pressen. Am besten ist es, während dem anstrengenden Teil der Übung AUSzuatmen.

Bei Schwindel, starkem Schweißausbruch, Atemnot, Herzrasen und Schmerzen im Brust-Armbereich – brechen Sie die Übungen sofort ab!

Führen Sie die Kräftigungsübungen jeden zweiten Tag durch, um ihrem Körper ausreichend Regeneration zu gönnen. Der Körper benötigt nach dem Krafttraining eine kleine Pause, um die Muskulatur aufzubauen. Betonung aber auf KLEIN- denn, wenn die Pause zu lange ist, baut die mühevoll aufgebaute Muskulatur auch leider schnell wieder ab.

Führen Sie die Übungen langsam, konzentriert und ohne Schwung durch!

Gehen Sie zum Aufwärmen ca. 5 Minuten am Stand. Ziehen Sie die Kniegelenke kräftig hoch. Nehmen Sie die Arme aktiv mit. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie auf Hopsen, oder Laufen am Stand wechseln.

Kreisen Sie danach mit den Armen- 5x nach vorne und 5x nach hinten.



- Wir starten mit Zehenständen zur Kräftigung der **Wadenmuskulatur**. Stellen Sie sich in einen hüftbreiten Stand. Die Zehen zeigen gerade nach vorne. Heben Sie die Fersen möglichst weit an und senken Sie danach kontrolliert wieder ab. Die Kniegelenke bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Wenn nötig, können Sie sich an der Wand abstützen. Um die Schwierigkeit zu steigern führen Sie die Übung einbeinig durch.
- Die nächste Übung dient der Kräftigung vor allem der **vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur**. Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Sessels, die Beine sind hüftbreit, der Abstand zwischen den Sprunggelenken und Knien ist gleich groß. Stützen sie die Hände seitlich in die Hüften. Stehen Sie jetzt ohne Hilfe der Arme auf und setzen Sie sich wieder hin. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht nach innen fallen. Sollte die Übung zu schwer sein, können Sie den Sessel mit einem Polster erhöhen. Bei Knieschmerzen empfiehlt es sich, das betroffene Bein etwas nach vorne zu stellen. Ist die Übung zu leicht, setzen Sie das Gewicht nicht vollständig ab. Führen Sie die Arme als Gegengewicht zum Gesäß nach vorne. Als Alternative können Sie den Sessel vor ihre Kniegelenke stellen. Sie vermeiden dadurch, dass die Knie vor die Zehen schieben und Sie können sich weiter nach hinten setzen.
- Zur Kräftigung der **seitlichen Bein- und Gesäßmuskulatur** begeben Sie sich in die Seitenlage. Das untere Bein ist im Hüft- und Kniegelenk ca 90° gebeugt, das obere Bein ist gestreckt, die Zehen schauen Richtung Boden. Heben Sie die Ferse Richtung Decke. Senken Sie langsam wieder ab. Leichter wird die Übung indem Sie auch das obere Bein beugen und damit den Hebel verkürzen. Anspruchsvoller wird die Übung, indem Sie das Bein nicht ganz ablegen und somit auf Spannung bleiben. Auch ein angezogener schwerer Schuh, kann die Übung erschweren.
- Für die Kräftigung der **unteren Rückenmuskulatur** starten Sie in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Die Arme sind seitlich neben dem Körper abgelegt. Rollen Sie das Becken ein, dabei zieht der Bauchnabel nach innen. Heben Sie jetzt das Becken an, bis Oberschenkel und Oberkörper in einer Linie sind. Die Beine bleiben während der gesamten Übung hüftbreit. Danach wieder kontrolliert absenken, nicht ablegen. Sollte die Übung zu anspruchsvoll für Sie sein, heben Sie das Becken nur soweit wie möglich an und legen Sie das Becken danach wieder ab. Als Steigerung der Übung können Sie das Becken für einige Sekunden oben statisch halten.



- Setzen Sie sich für die sanfte Kräftigung der **Bauchmuskulatur** auf die vordere Kante eines Sessels. Ordnen Sie den ganzen Oberkörper in einer Linie ein, als hätten Sie einen Besen verschluckt. Das Becken kippt leicht nach hinten, der Bauchnabel zieht sanft nach innen. Die Hände sind vor dem Brustbein abgelegt. Schwanken Sie jetzt mit dem stabilisierten Oberkörper nach vorne und zurück. Achten Sie darauf nicht nach hinten zu überstrecken, sondern Kopf, Brustkorb und Becken in einer Linie zu lassen.
- Für eine intensivere Kräftigung der **Bauchmuskulatur** begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Kniegelenke sind unter den Hüften und die Hände unter den Schultern positioniert. Der Blick ist Richtung Matte gerichtet. Heben Sie jetzt die Kniegelenke wenige Zentimeter von der Matte ab und halten Sie die Position einige Sekunden. Achten Sie darauf, dass der Bauchnabel leicht nach innen zieht und Sie somit ein Hohlkreuz vermeiden.
- Zur Kräftigung der **Brust- und vorderen Armmuskulatur** platzieren Sie die Hände schulterbreit auf einer Tischkante. Gehen Sie mit den Füßen so weit zurück, dass sie eine Liegestützstellung erreichen. Die Wirbelsäule bleibt während der gesamten Übung stabil. Bringen Sie jetzt den Oberkörper (Brust, Bauch und Becken) Richtung Tisch, indem Sie die Ellbogen beugen. Bringen Sie danach den Oberkörper wieder zurück, indem Sie die Ellbogen strecken. Achten Sie darauf, dass die Arme möglichst nah am Körper bleiben. Wichtig ist, dass Sie dabei nicht im Hohlkreuz hängen. Fällt Ihnen die Übung schwer, können Sie im Stand starten, Liegestütz gegen die Wand durchzuführen. Je weiter Sie dabei von der Wand weggehen, desto schwieriger wird es. Fällt Ihnen die Übung zu leicht, können Sie nach und nach eine niedrigere Fläche zum Stützen verwenden.
- Zuletzt zeigen wir Ihnen eine Übung zur Kräftigung der **Schultergürtel- und hinteren Armmuskulatur**. Setzen Sie sich dafür vor einen Sessel. Stützen Sie den Körper mit nach vorne gerichteten Fingern auf dem Sessel ab. Positionieren Sie die Füße direkt unter den Kniegelenken. Halten Sie die Wirbelsäule gerade, ziehen Sie die Schultern leicht zusammen. Lassen Sie den Oberkörper absinken, bis die Ellbogen etwa 90° gebeugt sind. Strecken Sie die Ellbogen langsam und drücken Sie dabei den Oberkörper wieder kontrolliert hoch. Ist die Übung zu anspruchsvoll, stützen Sie vorerst auf einem höheren Tisch, oder beugen Sie die Ellbogen weniger. Ist es zu leicht, positionieren Sie die Füße weiter vom Körper weg.

Wir hoffen, Sie hatten Spaß mit unserem ersten Ganzkörpertraining. Schon bald werden wir Ihnen spezifische Trainings für einzelne Körperabschnitte UND neue Ideen bringen, wie Sie mit Hantel, Theraband und Co trainieren können. Bis bald und bleiben Sie gesund!