


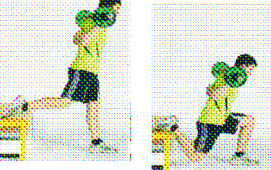






Kraftübungen 1

Bilder nach "Theorie und Praxis der Trainingslehre", Spring, Dvorak, Schneider, Tritschler, Villiger, Thieme Verlag/Mobile 6.01 Magglin
Bilder von Jonas Odermatt

Region RLZ Frutigen 2011/2012

Sym.	Skizze	Übungsbezeichnung/-durchführung	Übungskurzbeschreibung/Bew.ausführung
Rumpf 1		Rücken-/Rumpfmuskulatur 3 x 1 Minute dazwischen 90 sec. Pause	Ausgangsposition: Körper gestreckt auf den Unterarmen aufgestützt. a) ohne Bein heben, nur 1 Minute halten b) abwechslungsweise gestrecktes linkes und rechtes Bein auf und ab bewegen. (mit Bewegung = 90 sec.)
Rumpf 2		Rumpfmuskulatur seitwärts pro Seite je 3x1 Minute: nach 1x links und 1x rechts, Pause von 90 sec.	Ausgangsposition: Körper gestreckt auf einem Unterarm aufgestützt. Kopf-Hüfte-Füsse auf einer Linie. a) ohne Bewegungen, nur 1 Minute halten b) abwechslungsweise Körper auf- und ab bewegen (mit Bewegung = 90 sec.)
Rumpf 3		Rumpfmuskulatur vorne 3 x 30 Wiederholungen dazwischen 90 sec. Pause	Ausgangsposition: Füsse im rechten Winkel auf gegenstand (z.Bsp. Schwedenkasten, kleiner Stuhl, Ball) a) Arme auf Brust verschränkt b) Arme hinter Kopf (!! nicht ziehen)
Beine 1		Einbeinkniebeuge Oberschenkel vorne und hinten 3 x 15-20 Wiederholungen nach 1x links und 1x rechts, Pause von 90 sec.	Ausgangsposition: linkes/rechts Bein auf Erhöhung (ca. 20-40cm). Hüfte so weit nach oben drücken bis Knie-Hüfte-Schulter in einer Linie sind. a) ohne Gewicht, nur mit Holzstab b) kleines Zusatzgewicht
Beine 2		Oberschenkel hinten 3 x 20 Wiederholungen nach 1x links und 1x rechts, Pause von 90 sec.	Ausgangsposition: Bauchlage Theraband fixiert (Türe, Heizung, Bett etc.). Bein anwinkeln. Becken bleibt ständig am Boden, nicht anheben. a) Theraband normal b) Theraband doppelt nehmen
Beine 3		Ausfallschritt seitwärts Oberschenkel vorne, hinten, Adduktoren 3 x 15-20 Wiederholungen (Mitte, 1x links, Mitte, 1x rechts = 1) Pause von 90 sec.	Ausgangsposition: Ausfallschritt abwechslungsweise links/rechts. Angewinkeltes Bein soll ca. 90° betragen a) ohne Gewicht, nur mit Holzstab b) mit Zusatzgewicht
Oberkörper 1		Oberkörper/Armmuskulatur 3 x 15-20 Wiederholungen dazwischen 90 sec. Pause	Ausgangsposition: Abstützen auf Bank oder Stuhl. Becken nur leicht gebeugt. a) Beine am Boden b) Beine erhöht (wie auf Abbildung)
Oberkörper 2		Oberkörper/Armmuskulatur 3 x 20 Wiederholungen dazwischen 90 sec. Pause	Ausgangsposition: Bandmitte oberhalb des Kopfes befestigen (Türe). Leichte Schrittstellung. Enden langsam vor dem Körper nach unten-hinten ziehen. a) Theraband lang fassen b) Theraband kürzer oder doppelt fassen