

Beispielprogramm gesundheitsorientiertes Krafttraining

Dieses exemplarische Ganzkörper-Programm trainiert eine Vielzahl von Muskelgruppen. Zur Durchführung des Programms wird nur ein handelsübliches Theraband® benötigt. Der Pezzi-Ball kann durch einen Stuhl und die Gymnastik-Matte durch einen Teppich ersetzt werden.

Der Plan richtet sich an Krafttrainingsanfänger, die keinerlei medizinische Vorschädigungen haben! Im Zweifel ist vor Durchführung des Trainings immer ein Arzt zu konsultieren.

Die Durchführung des Programms erfolgt auf eigene Gefahr.

Bei Fragen zu den Übungen oder den Durchführungsmodalitäten stehen wir gerne jederzeit unter folgenden Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung:

ZfS - Zentrum für Sportmedizin GmbH

Tel: +49 251 / 13 13 62-0

Fax: +49 251 / 13 13 62-22

Web: www.zfs-muenster.de

Mail: info@zfs-muenster.de

Bemerkungen zum Trainingsplan

- In den ersten 2 Trainingseinheiten sollten die Sätze nicht bis zur Ausbelastung absolviert werden um exzessive Muskelschmerzen zu vermeiden.
- Nach diesen Einheiten ist es dringend erforderlich jeden Satz bis zur letztmöglichen Wiederholung auszuführen.

Ernährung

Insbesondere für optimale Ergebnisse der Krafttrainingsintervention sollte auf eine ausreichende Proteinversorgung geachtet werden. Hierbei ist während der Trainingsphase eine tägliche Eiweißversorgung mit 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zu empfehlen. Für eine Frau mit einem Körpergewicht von 70 Kg wäre somit eine tägliche Eiweißzufuhr von 140 Gramm wünschenswert.

Typische Eiweißlieferanten sind hierbei:

- | | | |
|-----------|----------------------------|-----------------|
| • Eier | Hühnerei [70 g] | → 9,10 g Eiweiß |
| • Fisch | z. Bsp. Thunfisch [100 g] | → 21,5 g Eiweiß |
| • Fleisch | z. Bsp. Putenbrust [100 g] | → 20,5 g Eiweiß |
| • Quark | Magerquark [100 g] | → 14,0 g Eiweiß |

Sollte die normale Ernährung nicht zur Deckung des Eiweißbedarfes ausreichen so ist eine Supplementierung mittels Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll.

Nr.	Übung	Grafik	Sätze	WDH	Kg	Pause (Sek.)	Bemerkungen
1	Bauchlage Überstrecken		3	1 (20+ Sekunden halten)	-	30 Sekunden	Die Fußspitzen können wenn nötig auch aufgesetzt werden
2	Seitstütz		2 pro Seite	1 (30+ Sekunden halten)	-	30 Sekunden	Die erschwerte Form mit Abspreizen von Arm und Bein kann nach ca. 4 Trainingswochen durchgeführt werden
3	Bauchpresse		3	15	-	30 Sekunden	Zur Decke schauen; das Gewicht des Kopfes mit den Händen stützen
4	Becken heben		2	10	-	30 Sekunden	Die Grafik zeigt die Ausführung ohne Fixierung durch die Hände
5	Liegestütz		3	15	-	60 Sekunden	Wenn möglich im Laufe des Trainingsprozesses die schwerere Variante ohne Knieauflage durchführen

Nr.	Übung	Grafik	Sätze	WDH	Kg	Pause (Sek.)	Bemerkungen
6	Arme rückführen vertikal		2	15	-	30	Arme weit zurück führen, Theraband Kurz fassen →hohe Spannung
7	Arme rückführen horizontal		2	15	-	30	Leichte Beugung im Ellenbogengelenk, die Daumen zeigen nach oben, die Arme so weit wie möglich nach hinten führen
8	Ausfallschritt		3 pro Bein	15	- (2 x 1)	60	Nicht im Wechsel →daher 3 x Ausfallschritt rechts dann 3 x Ausfallschritt links
9	Abduktoren/ Adduktoren		2 pro Bein	15	-	30	 Nicht im Wechsel →Erst 2-mal Abduktoren dann 2-mal Adduktoren
10	Dips		2	10 - 15	-	60	 Alternativ: Dips oder Armstrecken mit dem Theraband.