



**KEINE ALTERNATIVE
ZU MYTHEN TRAINING**

**ABER EIN KOMPROMISS
FÜR ZU HAUSE**

COVID-19



MYTHEN TRAINING
GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING



So fern und doch so nah!

Liebes Mythen Training-Mitglied

Zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus/COVID-19 musste das Mythen Training vorübergehend geschlossen werden. Es gibt keine Alternative zum gesundheitsorientierten Krafttraining an unseren Maschinen. Dessen sind wir uns bewusst. Dennoch möchten wir in diesen Zeiten der physischen Distanz auf diesem Weg Nähe schaffen und dich bestmöglich darin unterstützen, deine Kraft zu erhalten.

Kraft trotz Corona: Als Kompromiss für das Training an unseren Maschinen haben wir für dich ein Programm mit Übungen zusammengestellt, die du daheim absolvieren kannst und die auf den Krafterhalt zielen. Diese findest du mit den Videos unter:

www.mythen-training.ch/ein_kompromiss_fuer_zu_hause/

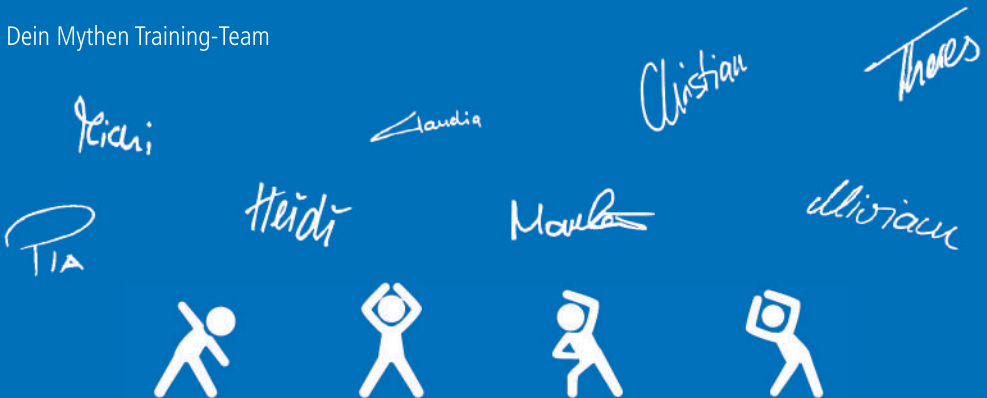
Darüber hinaus geben wir Tipps, was du für deine allgemeine Gesundheit tun kannst.

Selbstverständlich halten wir dich auf dem Laufenden.

Aktuelle Informationen findest du auch unter www.mythen-training.ch

Wir hoffen, dass wir schon bald wieder unsere Türen für dich öffnen dürfen und dass du und deine Lieben gesund und stark durch diese nicht einfache Zeit kommen.

Dein Mythen Training-Team



Tipps für deine Gesundheit während der Coronazeit und danach

Krafttraining. Bewegung. Ernährung. Hygiene.

Bei Mythen Training steht alles im Zeichen einer gut ausgeprägten und funktionierenden Muskulatur. Mit unserem gesundheitsorientierten Krafttraining wirken wir dem altersbedingten Abbau von Muskelmasse und -kraft entgegen, damit du bis ins hohe Alter gesund und fit bleibst.

1. Bewegung tut gut

Tägliche Bewegung an der frischen Luft wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Moderate körperliche Aktivität wie Gehen, Laufen, Seilspringen oder Hüpfen kann das Immunsystem fördern und regt die Bildung von Abwehrzellen an. Versuche zügige bzw. intensive Ausführungen mit lockeren bzw. niedrig intensiven Ausführungen abzuwechseln. Das heisst konkret: Versuche Abschnitte einzuführen, bei denen du eine hohe Intensität erreichst. Unterbreche diese mit Abschnitten niedriger Intensität. Intervalle sind das Stichwort.

Wer einen Garten oder einen Balkon hat, sollte das gute Wetter nutzen, rausgehen und Vitamin D tanken. Gehe mehrmals täglich nach draussen und atme tief durch, um die Lunge ausreichend mit Blut und Abwehrzellen zu versorgen. Wer zu Hause bleibt bzw. bleiben muss, kann sich zumindest ans offene Fenster stellen.

Bitte beachte derzeit die aktuell geltenden behördlichen Vorgaben zur Eindämmung der Coronaviruspandemie. Herrscht Ausgangssperre, muss die Bewegung im Freien eingestellt werden. Wenn du nach draussen gehen kannst, denke bitte immer daran, den Mindestabstand von zwei Metern zu anderen Personen einzuhalten und besuche keine hochfrequentierte Orte auf. Risikogruppen sollten **keine** Einkäufe tätigen, deine Familie oder Nachbarn helfen dir bestimmt.



2. Guter Schlaf ist Gold wert

Ausreichend, qualitativ guter Schlaf ist für deine physiologische und kognitive Funktionsfähigkeit von entscheidender Bedeutung. Unzureichender Schlaf, d.h. wenn eine unzureichende Schlafdauer oder -qualität pro Nacht erreicht wird, ist die Gesundheit und die Arbeitsproduktivität beeinträchtigt.

Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sind laut Studien ideal für die Gesundheit. Aber nicht nur das: Auch die Hormone, die unter anderem dein Immunsystem bestimmen, werden durch den Schlaf positiv beeinflusst. Stress führt genau zum Gegenteil.

Unsere Empfehlung:

- Achte darauf, täglich zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen und aufzustehen
- Verzichte (vor allem am Abend) auf grosse und/oder fettige Mahlzeiten sowie auf Koffein
- Nimm dir vor dem Schlafengehen die Zeit, tief und langsam durchzuatmen
Spanne deine Muskeln maximal an, und löse die Spannung wieder
- Mobiltelefon und Fernseher sollten unmittelbar vor dem Schlafengehen nicht mehr benutzt werden. Stattdessen kann Lesen oder Musikhören Teil eines Entspannungsrituals werden
- Ein warmes Bad/warme Dusche kann einen positiven Einfluss auf den Schlaf haben
- Ein dunkler kühler Raum gehört zur Schlafhygiene
- Informiere dich nur einmal am Tag über die aktuelle Lage von COVID-19, das reicht und schont deine Psyche



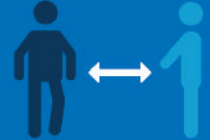
3. Mit gewaschenen Händen den Viren trotzen

Coronaviren reagieren empfindlich auf Seife und heisses Wasser. Wasche deine Hände (je nachdem, wo du unterwegs bist und wie häufig du Kontakt zu anderen Menschen hast) 20 bis 30 Sekunden unter fliessendem Wasser. Fasse nicht mit ungewaschenen Händen an Mund, Augen oder Nase.



4. Darum solltest du Abstand halten

Schütze dich und andere, indem du Abstand hältst. Mindestens 1.5 Meter sollte der Abstand zwischen zwei Menschen betragen. So weit kann das Virus in der Regel aus dem Atem eines anderen nicht transportiert werden.



5. Gesund, abwechslungsreich, proteinreich – so solltest du essen

Im Leben treten immer wieder längere Zeitperioden auf, in denen wir körperlich inaktiv sind, z. B. infolge einer Erkrankung, nach einer Verletzung oder einem Trauma, als natürlich Folge des Alterns oder auch in Ausnahmesituationen. Werden die Muskeln längere Zeit nicht gebraucht, führt das zu einem fortschreitenden Verlust von Skelettmuskeln. Der Alterungsprozess beschleunigt die durch Inaktivität verursachte Atrophie und trägt somit zum Rückgang der Muskelfunktion und der körperlichen Aktivität älterer Erwachsener bei.

Das Problem dabei? Die Skelettmuskulatur ist das Hauptreservoir von Körperproteinen und Aminosäuren. Diese kann der Organismus mobilisieren, um traumatische, infektiöse oder ernährungsbedingte Belastungen zu bewältigen. Ein anhaltender und unkontrollierter Muskelmasseverlust schadet somit unserer Gesundheit.



Fette: das Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6

Fette bestehen aus Glycerin und lebenswichtigen Fettsäuren. Die meisten kann der Körper selbst herstellen, nicht aber die hoch ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die wichtigsten Fettsäuren der Omega-3-Familie sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Die wichtigste Omega-6-Fettsäure ist die Arachidonsäure. Beide Omega-Familien sind gleich wichtig, aber wir benötigen sie in einem günstigen Verhältnis. Ideal wäre eine Omega-6 zu Omega-3-Verteilung von 1:1 oder 2:1.

In der Regel verzehren wir allerdings viel mehr Omega-6-Fettsäuren, die in tierischen Fetten sowie in Ölen und daraus hergestellten Produkten aus Getreide, Mais und Sonnenblumen reichlich vorhanden sind. Gute Omega-3-Quellen sind dagegen rar: Es sind Tiefseefische wie Makrele, Lachs, Hering und Sardine sowie Fleisch von freilaufenden (Wild-) Tieren. Die als Omega-3-Quellen gepriesenen Lein-, Hanf-, Raps- oder Walnussöle kann der Körper nur beschränkt nutzen. Sie enthalten lediglich eine Vorstufe, die sogenannte alpha-Linolensäure, die vom Körper erst durch einen aufwendigen Stoffwechselprozess zur hoch ungesättigten EPA umgewandelt werden muss. Allerdings funktioniert das nur unzureichend. Bei den meisten Menschen ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 also massiv aus dem Lot geraten. Da sie als Gegenspieler funktionieren, hat das Folgen. Der Omega-3-Mangel fördert Störungen im Immunsystem sowie eine Entzündungs- und Thromboseneigung. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung gebremst. Und nicht zuletzt: Der Mangel hemmt den Gebrauch von Protein für den Muskelaufbau und die nervale Ansteuerung der Muskeln.

Proteine – sprich Eiweiss – sind für unseren Organismus lebensnotwendig. Sie sind der Baustoff für den Zellaufbau – zum Beispiel den Muskelaufbau – und unerlässlich für zahlreiche weitere wichtige Körperfunktionen. Um das 25. Lebensjahr besteht unser Körper zu ca. 55 Prozent aus Proteinmasse. Dieser Anteil nimmt allerdings ab dem 30. Lebensjahr mit zunehmendem Alter ab. Grundsätzlich baut unser Körper tagtäglich Körperprotein auf und ab. Der Aufbau funktioniert aber nur, wenn der notwendige Rohstoff nachgeliefert wird: Aminosäuren.

Das A und O: Aminosäuren

Sowohl Nahrungseiweiss als auch Körpereiwieiss bestehen aus unterschiedlich langen Aminosäureketten. Von Proteinen spricht man bei Ketten ab 100 Aminosäuren, kürzere bezeichnet man als Peptide. Für die Produktion von Körpereiwieiss benötigen wir insgesamt 20 verschiedene proteinogene Aminosäuren. „Neun davon sind essenziell, d. h. unser Körper kann sie nicht selbst herstellen“. „Wir müssen sie mit der Nahrung zuführen und über eine abwechslungsreiche Ernährung und hochwertige Eiweisslieferanten sicherstellen, dass sie in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.“

Die übrigen Aminosäuren kann unser Körper entweder selbst herstellen (nicht essenziell/entbehrlich). „Da Proteinstrukturen ständig ab- und umgebaut werden und dem Körper verloren gehen, müssen wir täglich Protein nachführen. Unser Bedarf an bestimmten Aminosäuren ist in manchen Lebenssituationen besonders hoch, beispielsweise während Wachstumsphasen, bei Krankheit oder starker körperlicher Leistung und im fortgeschrittenem Alter.“



Der Stoff, aus dem wir sind - Körperproteine sind beispielsweise für die Neubildung, Reparatur und Regeneration von Körperstrukturen unerlässlich. Sie sind Bausteine für Haut, Haare und Nägel, Organe und Knochen, Bänder und Sehnen sowie für den Muskelaufbau. Wir benötigen sie für die Produktion von Immunzellen, weissen Blutkörperchen und Körpergewebe zur Wundheilung. Ausserdem sind Proteine Bestandteile von Enzymen, Hormonen und Transportern.

So wundert es nicht, dass ein Aminosäuren- oder Proteinmangel mit zahlreichen eingeschränkten Körperfunktionen verbunden ist. „Zu den Folgen zählen beispielsweise Haarausfall, spröde Nägel, brüchige Knochen, Immunschwäche, Wachstumsstörungen oder Depressionen“. Auch für den Muskelerhalt und Aufbau ist es enorm wichtig, dass stets genügend Proteine zur Verfügung stehen.

Dabei zählt neben der Quantität auch eine hohe Qualität. „Das funktioniert am besten über viele verschiedene hochwertige Eiweisslieferanten“. Eiweiss ist nicht gleich Eiweiss: Wie hochwertig Nahrungseiweiss ist, hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab. So sei es beispielsweise wichtig, wie viele essenzielle Aminosäuren in einem Lebensmittel enthalten sind: „Fehlt nur eine Einzige, kann unser Körper das notwendige Protein nicht mehr herstellen“. „Darüber hinaus hängt die Qualität von der Verdaulichkeit und dem Verarbeitungsgrad der Nahrungsproteine ab.“ Fakt ist: Essenzielle Aminosäuren stecken sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Nahrungsproteinen.

Das Konzept der biologischen Wertigkeit (BW) ist eine Art Qualitätsmassstab, der sich nach dem Nutzen für unseren Stoffwechsel richtet. „Je höher der Anteil aller essenziellen Aminosäuren, desto effizienter funktioniert die Umsetzung in körpereigenes Eiweiss und umso höher ist die Wertigkeit einer Eiweissquelle“. Man hat herausgefunden, dass Molkenprotein hochwertiger als Ei ist. Deshalb hat man für Molke den Wert 104 festgelegt. Das bedeutet, dass die Effizienz, aus Molke Körpereiwieiss herzustellen, vier Prozent höher ist als beim Vollei.

Streckung im Hüftgelenk (A1)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der A1 Streckung im Hüftgelenk, nämlich die Streckmuskeln der Wirbelsäule, den grossen Gesässmuskel, den zweiköpfigen Schenkelbeuger, den Halb- und den Plattsehnenmuskel.

Richtige Ausführung

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden bzw. auf eine Fitnessmatte. Winkle deine Kniegelenke an, und positioniere beide Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden. Die Hände können im Nacken abgelegt oder die Arme nah an den Körperseiten gehalten werden.
2. Hebe nun langsam (4 s) und kontrolliert das Becken an. Verharre kurz (2 s). Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Danach wird das Becken langsam (4 s) wieder gesenkt. Verharre erneut kurz (2 s), bevor du wieder das Becken hebst.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Halte den Kopf, Schultern und Füße stets am Boden.

Der untere Rücken sollte sich nicht krümmen, und die Hüfte sollte nicht höher als notwendig gehoben werden.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt und/oder die Endposition je nach Intensität kürzer oder länger (intensiver) gehalten werden. Zusätzlich kann die Übung einbeinig ausgeführt werden, was die Übung erschwert.

Die Übung kann durch Zusatzlasten erschwert werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den grossen Gesässmuskel, den zweiköpfigen Schenkelbeuger, den Halb- und den Plattsehnenmuskel sowie die Streckmuskeln der Wirbelsäule.

Spreizung im Hüftgelenk (A3)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der A3 Spreizung im Hüftgelenk, nämlich den kleinen und mittleren Gesässmuskel.

Richtige Ausführung

1. Stelle dich mit deinen Füßen hüftbreit voneinander entfernt auf. Der Rücken ist gerade, leicht vorgeneigt, und die Hände haltest du an die Hüfte. Der Blick geht nach vorne. Wie an der A3 Spreizung im Hüftgelenk, aber stehend.

Anfänger können diese Übung im Vierfüßlerstand ausführen.

2. Hebe nun ein Bein langsam und so weit wie möglich zur Seite an (4 s). Du kannst die obere Position für 5-10 Sekunden lang halten, danach das Bein langsam zurückführen (4 s), aber nicht mit dem Fuss auf dem Boden aufsetzen, sondern nach kurzer Pause (2 s) sofort wieder mit dem Heben beginnen. Trainiere anschließend das andere Bein auf die beschriebene Art und Weise. Bleibe mit dem Oberkörper möglichst stabil und im Gleichgewicht. Führe die Übung ohne Schwung aus.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Halte dich für eine bessere Stabilität an einer Stuhllehne oder Wand fest. Um die Spreizung im Hüftgelenk zu erschweren, kann die Übung auch seitlich liegend oder in der Seitstütz durchgeführt werden. Steht dir ein Übungsband zur Verfügung, kannst du dieses auch als zusätzlichen Trainingswiderstand benutzen.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei der Spreizung im Hüftgelenk trainierst du den kleinen und mittleren Gesässmuskel.

Kontraktion des Beckenbodens (A5)



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der A5. Der Beckenboden ist der muskuläre Verschluss des knöchernen Beckens nach unten. Er ist der eigentliche Boden des Rumpfes, genauer des Bauches.

Richtige Ausführung

1. Setze dich auf einen Stuhl. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach aussen. Achte auf eine aufrechte Haltung. Die Unterschenkel befinden sich in einer senkrechten Position. Die Oberschenkel verlaufen nach vorne leicht abfallend. Lege deine Hände mit den Handausflächen in Richtung Stuhl. Taste mit deinen Fingern deine Sitzbeinhöcker ab.
2. Erzeuge nun langsam (4 s) und kontrolliert durch das Heranziehen der Sitzbeinhöcker Spannung im Beckenboden. Verharre nun kurz (2 s). Danach wird die Spannung langsam (4 s) abgebaut. Verharre nun erneut kurz (2 s), bevor du wieder die Spannung erzeugen.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Bewegungsidee

Du kannst die Beckenbodenmuskulatur anspannen, wenn du dir vorstellst, die Körperöffnungen des Beckenbodens (Harnröhre, Vagina und After) zu schliessen, und diese in sich hineinzuziehen. Entspanne den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Training wie das Anspannen. Durch Anspannung der Beckenbodenmuskulatur verringert sich der Abstand zwischen den Sitzbeinhöckern, dadurch erhöht sich der Druck auf die Sitzbeinhöcker.

Hinweis

Ist keine Kontraktion zu spüren, variiere die Beckenkippung. Während des Trainings sollte eine ruhige Körperhaltung beibehalten und nicht gesprochen werden. Die Sitzposition sollte nicht verändert werden. Zur besseren Verträglichkeit für die Hände kann ein Tuch unter das Gesäss gelegt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den Sitzbeinschwellkörpermuskel, den tiefen Dammmuskel und den Afterhebemuskel.

Beugung im Kniegelenk liegend (B5)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der B5 Beugung im Kniegelenk, nämlich den zweiköpfigen Schenkelbeuger und den Halb- und Plattsehnenmuskel.

Richtige Ausführung

1. Lege dich flach mit dem Bauch auf den Boden oder auf eine Matte, und klemme zwischen deinen Füßen eine Last (z.B. eine 2-Liter-Flasche / einen Rucksack mit Gewicht) ein. Die Beine sind nah beieinander und fast ausgestreckt. Die Fußsohlen zeigen nach oben. Winkele die Arme so an, dass die Hände unter den Kopf gelegt werden können. Fast wie an der B5 Beugung im Kniegelenk in Bauchlage.
2. Führe das Gewicht nun langsam (4 s) und kontrolliert durch das Beugen der Kniegelenke in einer bogenförmigen Bewegung zunächst nach oben und dann so weit wie möglich zu deinem Gesäss. Verharre kurz (2 s). Danach bringe das Gewicht langsam (4 s) zurück. Deine Beine sind dann wieder fast durchgestreckt. Verharre kurz (2 s), bevor du wieder die Bewegung einleiten.
3. Achte darauf, dass das Gewicht nicht aus den Füßen rutscht. Es bewegen sich ausschliesslich deine Unterschenkel. Deine Hüfte bleibt auf dem Boden. Führe die Bewegung stets ohne Schwung aus.
4. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Achte darauf, dass das Becken fest auf dem Boden bleibt.

Anspruchsvollere Ausführung: Die Ausführung kann auch umgekehrt stattfinden. So können die Fersen auf eine glatte Oberfläche (Parkett) gelegt werden. Die Fersen können dann auf dem Boden nach vorne oder zurück geschoben werden. Dazu legst du dich auf den Boden, hebst bzw. streckst die Hüfte so, dass sie in einer Linie zu den Oberschenkeln steht, und führe nun die Beugung im Kniegelenk aus (wie an der B7, nur mit einer flachen Lehne).

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann das Heranziehen der Zehen in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei der Beugung im Kniegelenk in Bauchlage trainierst du den zweiköpfigen Schenkelbeuger sowie die Halb- und Plattsehnenmuskeln.

Kniebeugen (B6/B9)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der B6 Beinpresse, nämlich den zwei- und vierköpfigen Schenkelmuskel (Beinstrecker) sowie den Halb- und Plattsehnenmuskel (Beinbeuger) und den grossen Gesässmuskel.



Richtige Ausführung

1. Stelle dich aufrecht hin. Die Füsse sind etwa schulterbreit, leicht ausgedreht (5-10°) positioniert und die Arme werden waagrecht zum Boden nach vorne ausgestreckt. Wie an der B6/B9 Beinpresse aber stehend.

Anfänger: Führe diese Übung vor dem Sofa / vor einem Stuhl aus, so dass du versuchst, dich auf dem Sofa / Stuhl abzusetzen, ohne dies wirklich zu tun.

Rückenprobleme: Führe die Kniebeuge mit dem Rücken an einer Wand / Tür durch, welche möglichst glatt ist, so dass dein Rücken entlang der Wand / Tür gleiten kann. Achte auf einen stabilen Rumpf. Bewege dich nur in einem schmerzfreien Bereich.

2. Nun senkst du das Gesäss nach unten ab (4 s), indem die Beine im Kniegelenk gebeugt werden, als ob man sich auf einen imaginären Stuhl setzen würde. Wenn das Becken zur Kippung kommt (je nach Voraussetzung bei ca. 90° Kniewinkel), kann diese Stellung gehalten werden (2 s), bevor die Knie wieder in die Streckung geführt werden (4 s).
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Varianten:

Hinweis / Aufgrund der Komplexität der Übungsausführung gilt: Technik vor Gewicht. Achte darauf, dass die Knie – Oberschenkel – Füsse mehr oder weniger geradlinig ausgerichtet sind. Wer zu Knieproblemen neigt, sollte jedoch die Übungen mit Vorsicht geniessen. Das Erlernen der korrekten Technik bedarf etwas Übung. Während der gesamten Übungsausführung bleibt der Oberkörper aufrecht. Eine leichte Vorneigung kann stattfinden. Lediglich die Beine verrichten die Arbeit bei dieser Übung. Falls das eigene Körpergewicht nicht für eine Ausbelastung reicht, können beispielsweise Flaschen / Kisten etc. zur Steigerung des Widerstandes genutzt werden. Lasse die Last mittels beider Arme seitlich am Körper hängen. Alternativ füllst du einen Rucksack mit Büchern und bindest diesen fest. Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden. Eine Alternative ist, die Übung bei einem bestimmten Kniewinkel zu halten (ca. 90 Grad). Für Personen mit Rückenschmerzen empfehlen wir, dies mit dem Rücken zur Wand zu machen. Wichtig: bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.



Anfänger



Rückenprobleme

Fussheben (B8)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der B8 Fussheben, nämlich den vorderen Schienbeinmuskel.

Richtige Ausführung

1. Setze dich auf einen Stuhl, und platziere deine Beine so, dass Oberschenkel und Unterschenkel etwa einen Winkel von 90° bilden und die Fersen nicht ganz schulterbreit vor dir stehen.
2. Bewege nun deine Zehen nach oben (4 s), während die Fersen sich keinen Zentimeter bewegen und fest mit dem Boden verbunden bleiben, verharre kurz (2 s). Führe nun deine Zehen wieder zurück (4 s), ohne den Fuss vollständig abzusetzen (2 s).
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Je mehr Last auf den Fersen ruht, desto effektiver kann man den Schienbeinmuskel trainieren. Entweder drückt man die Fersen recht stramm zu Boden, oder man legt sich ein Gewicht auf die Oberschenkel.

Du kannst die Bewegung grundsätzlich auch um ein Wippen erweitern und von der Ferse zu den Zehenspitzen wechseln. Also: Die Zehenspitzen bleiben auf dem Boden, die Ferse wird angehoben.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Fussheben trainierst du den vorderen Schienbeinmuskel

Armzug liegend (C1)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der C1 Überzug, nämlich den grossen Rückenmuskel.

Richtige Ausführung

1. Lege dich auf den Rücken und winkele deine Knie an. Die Füsse liegen vollständig auf dem Boden und die Arme sind seitlich des Körpers mit den Ellbogen 90° angewinkelt.
2. Drücke deinen Oberkörper langsam hoch (4 s) (Körperspannung). Die Oberschenkel und der Oberkörper bilden eine Linie. Verharre in dieser Position (10 s). Führe den Oberkörper kontrolliert zurück (4 s) und verharre nochmals kurz (2 s).
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Der Oberkörper kann zu Beginn zwischen den einzelnen Wiederholungen kurz abgesetzt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den grossen Rückenmuskel.

Umgedrehter Oberarmstütz (C5)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der C5 Rudern im Schultergelenk, nämlich den Rautenmuskel, den mittleren Teil des Trapezmuskels und den hinteren Teil des Deltamuskels.

Richtige Ausführung

1. Positioniere zwei Stühle so, dass dein Oberkörper dazwischen Platz hat. Platziere deinen Körper so zwischen den Stühlen, dass dein Gesäss knapp vor den Stühlen liegt und die Beine gestreckt sind. Positioniere die Oberarme jeweils seitlich am Körper auf den Stuhlsitzflächen. Wie an der C5, aber fast liegend.
2. Versuche kontrolliert (4 s) Schulterspannung zu erzeugen, bis der Körper in einer waagrechten Position ist. Verweile einige Sekunden in dieser Position (5-10 s). Anschliessend senkst du deinen Oberkörper und die Beine wieder bis sie fast den Boden berühren (4 s) und verharre kurz (2 s), bevor du erneut die Hehebewegung beginnst.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Die Oberarme weisen zu den Ellbogen ein leichtes Gefälle auf. Zu Beginn kannst du durchaus nach einer Wiederholung den Körper absetzen. Ziehe die Schulterblätter während der gesamten Bewegung aktiv zur Wirbelsäule.

Wichtig: Gehe bei Schulterbeschwerden oder Verletzungen mit Vorsicht vor.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den Deltamuskel, den Trapezmuskel sowie den Rautenmuskel.

Ruderzug an der Tür (C7)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der C7 Ruderzug, nämlich den grossen Rückenmuskel, die Rautenmuskeln, den zweiköpfigen Armmuskel und den mittleren Teil des Trapezmuskels.

Richtige Ausführung

1. Öffne eine Tür. Achte darauf, dass du im Lot mit der Tür bist (alternativ eignet sich auch zum Beispiel der Türrahmen oder ähnliches). Wichtig: stelle sicher, dass du rutschfest stehst. Wie an der C7 Ruderzug aber stehend.
2. Führe deinen Körper so nahe wie möglich an die Türkante. Greife mit den Händen jeweils einen Griff der Tür. Stehe hüftbreit und mit leicht angewinkelten Knien.
3. Führe nun die Ruderbewegung durch, indem du dich langsam mit dem Oberkörper nach hinten fallen lässt (4 s), kurz mit fixierten Schultern die Position halten (2 s), und dann ziehst du deinen Oberkörper wieder nach vorne (4 s), um erneut rasch zu verharren (2 s).
4. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Achte darauf, dass die Schultern fixiert sind. Je steiler die Übung gestaltet wird, desto schwerer.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Ruderzug trainierst du den grossen Rückenmuskel, den zweiköpfigen Armmuskel, den Trapezmuskel sowie den Rautenmuskel.

Armkreuzen (D5)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der D5 Armkreuzen, nämlich den grossen Brustmuskel.

Richtige Ausführung

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden bzw. auf eine Erhöhung, die es dir erlaubt, die Arme seitlich am Körper vorbeizuführen. Winkle deine Kniegelenke an, und positioniere beide Füsse hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden. Der Kopf liegt ebenfalls auf dem Boden. Nimm nun zwei Wasserflaschen oder Ähnliches im neutralen Griff auf. Fast wie an der D5 Armkreuzen, aber liegend.
2. Halte die Last senkrecht über deiner Brust. Deine Ellbogen sollten leicht gebeugt sein. Führe nun langsam (4 s) die Last in einem weiten Bogen jeweils nach rechts und links nach unten. Verharre kurz (2 s) an der Stelle, wo die Lasten etwa in einer Linie zu deiner Schultern stehen. Danach wird die Last langsam (4 s) wieder gehoben. Verharre erneut kurz (2 s), bevor du die Last wieder nach unten führst.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Kopf und Rücken bleiben starr.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Bewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den grossen Brustmuskel.

Liegestützen (D6)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der D6 Brustdrücken, nämlich den grossen Brustmuskel und dreiköpfigen Armmuskel.

Richtige Ausführung

1. Gehe auf die Knie, platziere deine Hände senkrecht unter deinen Schultern und stütze deinen Oberkörper ab. Die Finger sind zusammen und die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Rücken ist gerade und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Strecke nun deine Beine nach hinten.

Du kannst sie zusammenlassen oder alternativ schulterbreit öffnen. Fast wie an der D6 nur liegend.

2. Beuge langsam deine Arme (4 s). Dein Körper sinkt so weit, bis deine Nase den Boden berührt. Der Körper bleibt dabei vollständig in einer Linie. Verharre nun kurz (2 s).

Ellenbogen zeigen dabei nach aussen und etwas schräg nach hinten.

3. Drücke dich anschliessend wieder nach oben (4 s) und verharren nun kurz (2 s). Achte dann darauf, dass deine Arme leicht gebeugt sind.

4. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Als Alternative zu den Liegestützen auf dem Boden bietet sich die Ausführung stehend an der Wand an. Lehne dich leicht nach vorne an die Wand und drücke dich wieder zurück.

Vermeide ein Hohlkreuz oder ein Herausstrecken deines Gesässes. Einfacher werden die Liegestütze auch, wenn sie auf Knien ausgeführt werden. Lege dazu ein gutes Polster unter die Knie. Setze dir einen gefüllten Rucksack auf, wenn du das Brustmuskeltraining erschweren möchtest. Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Wenn du die Arme eng am Körper führst, erhöhst du die Intensität im Armstrecker.

Erschwerte Ausführung:



Ausgangsposition

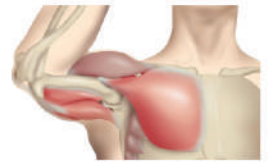


Endposition

Isometrisches Brustdrücken (D6)



Isometrische Ausführung



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der D6 Brustdrücken, nämlich den grossen Brustmuskel und dreiköpfigen Armmuskel.

Richtige Ausführung

1. Stehe aufrecht oder setze dich auf einen Stuhl. Beuge deine Arme und führe nun deine Handflächen vor deiner Brust zusammen, die Ellenbogen zeigen dabei nach aussen.
2. Drücke nun beide Hände kräftig zusammen und halte die Kontraktion für etwa 30-60 Sekunden lang, ohne die Luft anzuhalten. Danach langsam die Muskel-Anspannung zurücknehmen und kurz pausieren.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Wichtig: Bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.

Erschwerte Ausführung: Nimm ein Gewicht, klemme es zwischen den Händen ein und führe eine langsame Streckbewegung durch. Dabei wird das Gewicht immer voll zugepresst, als würdest du eine Liegestütze machen.

Erschwerte Ausführung:



Ausgangsposition



Endposition

Barrenstütz mit einem Stuhl (D7)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der D7 Barrenstütz, nämlich den grossen Brustmuskel, den dreiköpfigen Armmuskel und den unteren Teil des Trapezmuskels.

Richtige Ausführung

1. Setze dich an das Ende deiner Sitzmöglichkeit und umgreife jeweils links und rechts von deinem Gesäss mit deinen Händen die Kante deines Sitzes. Deine Handrücken zeigen nach vorne. Lasse deinen Rücken gerade, während du deine Arme fast durchdrückst und dein Gesäss etwas von der Kante nach vorne wegbewegt. Deine Kniegelenke sind zu 90° angewinkelt und deine Fusssohlen etwas weiter vor dem Sitz vollständig auf dem Boden platziert.
2. Lasse deinen Körper langsam in Richtung Boden sinken (4 s), indem du deine Arme beugst. Verharre kurz (2 s). Setze nicht auf dem Boden auf. Strecke nun deine Arme und führe den Oberkörper mit geradem Rücken wieder langsam nach oben (4 s) und verharre nochmals kurz (2 s).

Deine Oberarme sind dann nahezu parallel zum Boden. Lasse deine Ellenbogen nicht zu weit nach aussen wandern. Stoppe die Bewegung mit einer leichten Beugung in deinen Armen.

3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Versuche deinen Rücken gerade zu halten und mit ihm nah an deinem Hilfsmittel zu bleiben.

Um die Übung zu erschweren, kannst du dir Gewichte auf die Oberschenkel legen.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei der Barrenstütz trainierst du den grossen Brustmuskel, den dreiköpfigen Armmuskel (Trizeps) sowie den Trapezmuskel.

Nackendrücken (E1/E3)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der E1/E3 Nackendrücken, nämlich den mittleren Teil des Deltamuskels, den dreiköpfigen Armmuskel und den vorderen Sägemuskel.

Richtige Ausführung

1. Stehe aufrecht oder setze dich auf einen Stuhl. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach aussen. Nehme nun eine bestimmte Last (Wasserflaschen, ...) mit neutralem Griff und bewege das Gewicht langsam auf Schulterhöhe, deine Arme sind dann gebeugt. Deine Hände sind nun jeweils seitlich mit kleinem Abstand neben deinen Schultern, die Ellenbogen zeigen zur Seite und deine Handflächen nach oben. Wie an der E3 aber stehend.
2. Hebe nun das Gewicht kontrolliert mit beiden Armen nach oben (4 s) und lasse deine Ellenbogen am Ende der Bewegung nicht vollständig ausrasten, kurz halten (2 s), anschliessend lässt du das Gewicht langsam zurück auf deine vorderen Schultern sinken (4 s) und verharre kurz.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Dein Oberkörper bleibt während der gesamten Ausführung aufrecht.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Nackendrücken trainierst du den Deltamuskel, den dreiköpfige Armmuskel sowie den vorderen Sägemuskel.

Seitheben (E2)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der E2 Seitheben, nämlich den mittleren Teil des Deltamuskels.

Richtige Ausführung

1. Stelle dich aufrecht hin. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach aussen. Nehme mit neutralem Griff zwei Gewichte (z.B. Wasserflaschen) auf, die du vor deine Oberschenkeln haltest. Die Handflächen zeigen zueinander. Ellenbogen und Knie haben eine leichte Beugung. Dein Rücken ist gerade, dein Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Wie an der E2, aber stehend.
2. Hebe die Gewichte nun seitlich und langsam in einem Bogen an (4 s), bis sie sich kurz vor der Waagerechten befinden. Verharre kurz (2 s). Kehre anschliessend langsam zur Ausgangsposition zurück (4 s) und verharre nochmals kurz (2 s). Stelle sicher, dass die Ellenbogen bei der Bewegung immer höher als die Gewichte sind. Pendle nicht mit deinem Oberkörper vor und zurück.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Die Übung kann auch sitzend auf einem Stuhl ausgeführt werden.

Wichtig: Gehe bei Schulterproblemen mit Vorsicht vor. Ziehe die Schultern nicht nach oben.

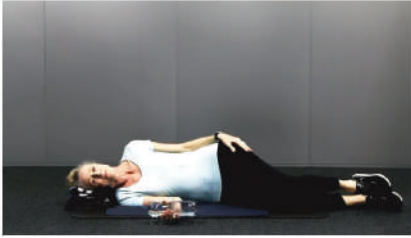
Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Seitheben trainierst du den Deltamuskel.

Schulterdrehung nach innen (E4)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der E4 Schulterdrehung nach innen, nämlich den Unterschulterblattmuskel.

Richtige Ausführung

1. Lege dich auf die Seite, und nehme ein Gewicht auf. Winkle deine Knie für eine etwas stabilere Position an. Der untere Arm liegt auf dem Boden auf und ist zu 90 Grad angewinkelt. Deine andere Hand kannst du auf den Oberschenkel legen.
2. Führe deinen Unterarm mit dem Gewicht im äusseren Bogen langsam (4 s) nach oben. Verharre kurz (2 s) an der Stelle, wo der Unterarm etwa senkrecht zum Boden steht. Danach wird das Gewicht langsam (4 s) wieder zurückgeführt. Verharre erneut kurz (2 s; Gewicht wird nicht abgestellt), bevor du das Gewicht wieder nach oben führst.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Kopf und Rücken bleiben starr.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Bewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den Unterschulterblattmuskel.

Schulterdrehung nach aussen (E5)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der E5 Schulterdrehung nach aussen, nämlich den Untergrätenmuskel.

Richtige Ausführung

1. Lege dich auf die Seite, und nehme ein Gewicht auf. Winkle deine Knie für eine etwas stabilere Position an. Das Gewicht befindet sich in der oberen Hand. Der obere Arm ist parallel zum seitlichen Brustkorb positioniert. Deine Hand kannst du unter den Kopf legen.
2. Rotiere deinen Unterarm mit dem Gewicht im äusseren Bogen langsam (4 s) nach oben. Verharre kurz (2 s) an der Stelle, wo der Unterarm etwa senkrecht zum Boden steht. Danach wird das Gewicht langsam (4 s) wieder zurückgeführt. Verharre erneut kurz (2 s; Gewicht wird nicht abgestellt), bevor du das Gewicht wieder nach oben führst.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Achte darauf, dass Hand und Unterarm stets eine Linie bilden.

Damit dein oben aufliegender Ellbogen höher liegt, kannst du ihn auf ein zusammengelegtes Handtuch platzieren.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Bewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Bei einem Impingement-Syndrom ist zu Beginn immer mit Vorsicht vorzugehen.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den Untergrätenmuskel.

Vierfüßlerstand mit Diagonale (F1)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie der F1 Rumpfdrehung, nämlich den inneren und äusseren schrägen Bauchmuskel sowie den schrägen Anteil der tiefen Rückenstrecker.

Richtige Ausführung

1. Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, bei dem du dich auf den Händen und Knien am Boden abstützest. Dein Rücken ist hierbei gerade.

Sei bei Knieproblemen vorsichtig. Ein Kissen kann als Polster dienen

2. Nun streckst du einen Arm und das entgegengesetzte Bein gerade aus, sodass der entsprechende Arm, dein Oberkörper und das entgegengesetzte Bein eine gerade Linie bilden (4 s). Halte diese Position (2 s). Achte auf ein kontrolliertes Tempo. Dann führst du den Ellenbogen und das entgegengesetzte Knie unter dem Körper zusammen (4 s). Du kannst nun Arm und Bein wieder absetzen, um den anderen Arm und das entgegengesetzte Bein zu bewegen.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Vierfüßlerstand für Anfänger:

Solltest du anfangs Probleme haben, die komplette Bewegung auszuführen, kannst du zunächst mit einem Teil der Bewegung beginnen.

Statt deine Arme und Beine unter dem Körper zusammenzuführen, kannst du zum Beispiel zunächst auch nur diagonal ausstrecken, um so langsam ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen und Stabilität aufzubauen.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den inneren und äusseren schrägen Bauchmuskel.

Rumpfbeugung (F2, F4, F5)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der F2 Rumpfbeugung, nämlich den geraden Bauchmuskel.

Richtige Ausführung

1. Lege dich auf den Rücken, stelle deine Füße auf, winkle deine Knie an und lege die Fingerspitzen locker an den Hinterkopf. Überkreuze die Arme vor der Brust.
2. Für die Rumpfbeugung hebe deinen Hinterkopf, Schulterblätter und den oberen Rücken vom Boden ab, der untere Rücken bleibt immer auf dem Boden. Versuche dies langsam und ruckelfrei auszuführen (4s). Führe das Brustbein in Richtung Schambein (analog der F2). Halte die Endposition während einer kurzen Zeit (2 s), bevor du den Oberkörper wieder nach hinten absenkst (4 s), verharre nun kurz.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.



Variante Vierfüßlerstand



Ausgangsposition



Endposition

Hinweis

Um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten, lege den Oberkörper nicht vollständig ab. Der Kopf bleibt in der Luft und die Spannung im ganzen Rumpf erhöht. Einfache Variante: Führe die Bewegung analog im Vierfüßlerstand aus. Versuche die Muskeln willkürlich anzusteuern.

Unterstützte Variante: Falls die Übung zu schwer ist, kannst du ein Kissen unter die Schultern legen, so dass der Oberkörper eine Erhebung erfährt. Damit erleichterst du die Ausführung. Du kannst auch ein Tuch an eine fixe Stelle befestigen und dich bei der Rumpfbeuge mit den Armen unterstützen, indem du dich unterstützend hochziehst.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden. Qualität vor Quantität: Es geht nicht darum, einen Wettkampf zu gewinnen, sondern die Rumpfmuskulatur zu stärken. Höre auf deinen Körper. Spürst du Schmerzen im Wirbelsäulenbereich, reduziere die Belastung.

Superman (F3.1)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der F3.1 Rückenstreckung, nämlich die Streckmuskulatur der Wirbelsäule.

Richtige Ausführung

1. Lege dich auf den Bauch und strecke die Arme nach vorne aus.
2. Bewusst aus der Kraft deines Rückenstreckers hebst du nun deine Beine und deinen Oberkörper inklusive deinen Armen gleichzeitig vom Boden.
3. Versuche kontrolliert (4 s) ein möglichst vollständiges Bewegungsausmass zu erreichen. Verweile einige Sekunden in dieser Position (5-10 s). Abschliessend senkst du deinen Oberkörper und Beine wieder bis sie fast den Boden berühren (4 s) und verharre kurz (2 s) bevor du erneut die Hebebewegung beginnst. Du wirst dich nur wenige Zentimeter vom Boden wegbewegen können, was jedoch vollkommen ausreicht.
4. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Um den Rückenstrecker isoliert zu trainieren, kannst du auch deine Beine auf dem Boden belassen und lediglich den Oberkörper heben. Eventuell musst du deine Füsse einhaken oder ein Gewicht auf die Beine legen, um nicht nach vorne zu kippen. Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Wann solltest du diese Rückenübungen eventuell nicht machen?

Falls du die genannte Übung als Präventionsmassnahme ausführst, besteht bei korrekter Ausführung nahezu keine Risiken. Solltest du allerdings bereits Rückenbeschwerden oder gar Rückenprobleme haben, könnten die Belastungen eventuell zu hoch sein. Wir raten dir dann eher zur alternativen Übung Rückenstreckung (F3.1).

Häufige Fehler bei der Ausführung der Rückenübungen

Während die Übungen allesamt nur wenig Fehlerpotential besitzen, sind sie dennoch anfällig für einen der häufigsten Fehler aller Übungen im Krafttraining: Bewegungen mit Schwung. Du möchtest deine Muskulatur trainieren und solltest ihr daher nicht die Arbeit abnehmen, indem du Schwung holst. Lasse die Muskeln arbeiten.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du die Rückenstrecker, also die Streckmuskeln der Wirbelsäule.

Rückenstreckung (F3.1)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der F3.1 Rückenstreckung, nämlich die Streckmuskulatur der Wirbelsäule.

Richtige Ausführung

1. Setze dich auf einen Stuhl und winkele die Oberschenkel so weit wie möglich ab. Füße liegen vollständig auf dem Boden. Führe deine Hände hinter deinem Kopf zusammen.

Alternative: Nehme einen Stab (Besen, ...), welchen du hinter den Schultern mit den Händen stabilisieren kannst.
2. Neige nun langsam (4 s) deinen Oberkörper so weit wie möglich nach vorne ab. Halte die Position kurz (2 s) und führe den Oberkörper wieder kontrolliert nach oben (4 s), verharre kurz (2 s) Achte darauf, dass stets Spannung in der Muskulatur ist.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Häufiger Fehler bei der Ausführung der Rückenübungen:

Während die Übungen allesamt nur wenig Fehlerpotential besitzen, sind sie umso anfälliger für einen der häufigsten Fehler aller Übungen im Krafttraining: Bewegungen mit Schwung.

Du möchtest deine Muskulatur trainieren und solltest ihr daher nicht die Arbeit abnehmen, indem du Schwung holst. Lasse die Muskeln arbeiten.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du die Rückenstrecker, also die Streckmuskeln der Wirbelsäule.

Schulterheben (G1)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der G1 Schulterheben, nämlich den oberen Teil des Trapezmuskels.

Richtige Ausführung

1. Stehe aufrecht hin. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach aussen. Stelle dich mit leicht gebeugten Beinen auf. Deine Arme sind ebenfalls leicht gebeugt und hängen seitlich am Körper. Halte den Rücken dabei gerade. Fast wie an der G1, aber stehend.
2. Nehme zwei schwerere Gewichte, wie Kanister oder gleich schwere Rucksäcke, und ziehe deine Schultern so weit wie möglich nach oben in Richtung Ohren (4 s). Verharre kurz (2 s). Danach lässt du deine Schultern wieder nach unten sinken (4 s). Verharre wieder kurz (2 s).
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Du kannst diese Übung auch sitzend auf einem Stuhl ausführen. Die Schultern werden nicht gekreist. Pendele nicht mit dem Körper.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Schulterheben trainierst du den Trapezmuskel.

Halsbeugung nach vorne (G4), isometrisch



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der G4 Halsbeugung nach vorne, nämlich den langen Kopfmuskel und den Rippenhalter.

Richtige Ausführung

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden bzw. auf eine Fitnessmatte (keine zu weiche Unterlage). Winkle deine Kniegelenke an, und positioniere beide Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden. Die Arme sind seitlich am Körper positioniert. Der Kopf liegt in einer neutralen Stellung auf dem Boden bzw. auf der Unterlage.
2. Baue langsam mit der entsprechenden vorderen Halsmuskulatur (4 s) Druck auf (schmerzfrei). Dein Kinn bewegt sich in Gedanken in Richtung Brustbein. Hebe den Kopf ein wenig von der Unterlage ab. Verharre kurz (2 s) bei maximaler Druckerzeugung. Danach wird der Druck langsam (4 s) wieder verringert. Verharre erneut kurz (2 s), bevor du den Druck wieder aufbaust.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Achte darauf, dass deine Schultern stets entspannt bleiben und die Neutralposition der Halswirbelsäule beibehalten wird.

Die Endposition kann je nach Intensität kürzer oder länger (intensiver) gehalten werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den langen Kopfmuskel und den vorderen Anteil des Rippenhalters.

Nackenstreckung (G5), isometrisch



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der G5 Nackenstreckung nach hinten, nämlich die Streckmuskeln der Wirbelsäule und den oberen Teil des Trapezmuskels.

Richtige Ausführung

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden bzw. auf eine Fitnessmatte (keine zu weiche Unterlage). Winkle deine Kniegelenke an, und positioniere beide Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden. Die Arme sind seitlich am Körper positioniert. Der Kopf liegt in einer neutralen Stellung auf dem Boden bzw. auf der Unterlage.
2. Schau mit den Augen zur Stirn, ohne die Neutralposition zu verlassen. Baue langsam mit der entsprechenden hinteren Halsmuskulatur (4 s) Druck auf (schmerzfrei). Dein Kopf bewegt sich in Gedanken in Richtung Boden hinein. Verharre kurz (2 s) bei maximaler Druckerzeugung. Danach wird der Druck langsam (4 s) wieder verringert. Verharre erneut kurz (2 s), bevor du den Druck wieder aufbaust.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Achte darauf, dass deine Schultern stets entspannt bleiben und die Neutralposition der Halswirbelsäule beibehalten wird.

Die Endposition kann je nach Intensität kürzer oder länger (intensiver) gehalten werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du den oberen Anteil der Streckmuskeln der Wirbelsäule und den oberen Teil des Trapezmuskels.

Armbeugung (H1)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der H1 Armbeugung, nämlich den zweiköpfigen Armmuskel.

Richtige Ausführung

1. Stelle dich aufrecht hin. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach aussen. Stelle dich mit leicht gebeugten Beinen auf. Deine Arme sind ebenfalls leicht gebeugt. Im neutralen Griff nimmst du jeweils eine Last auf und legst deine Oberarme jeweils seitlich an den Brustkorb. Die Handinnenflächen drehst du nach vorne (zu deinen Oberschenkeln). Wie an der H1, aber stehend und die Arme am Körper hängend.
2. Beuge nun langsam deine Arme, und führen die Last (oder beide Lasten) nun so weit wie möglich nach oben (4 s). Verharre dort kurz (2 s) (Drehung des Unterarms fakultativ). Lasse die Last anschliessend langsam zur Ausgangsposition sinken (4 s), und verharre kurz (2 s). Deine Ellenbogen kann sich etwas nach vorne schieben. Die Handfläche des gebeugten Arms zeigt jetzt in Richtung deiner Schulter.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Stelle dich zur Stabilisierung mit dem Rücken an eine Wand, oder setze dich auf einen Stuhl. Es ist kein Problem, wenn du keine Gewichte zur Verfügung hast. Versuche mal, ohne dass sich etwas bewegt (also isometrisch = keine Längenänderung), deinen Bizeps gegen einen festen Körper (z. B. eine Wand) maximal anzuspannen. Halte diesen maximalen Zustand so lange wie möglich aus. Wiederhole die Übung.

Wichtig: Bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei der Armbeugung trainierst du den zweiköpfigen Armmuskel.

Armstreckung (H2)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der H2 Armstreckung, nämlich den dreiköpfigen Armmuskel.

Richtige Ausführung

1. Lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden (Kopf ablegen), und nimm eine Last mit Obergriff / neutralem Griff auf. Halte deine Hilfsmittel mit ausgestreckten Armen senkrecht über deinen Schultern. Achte darauf, dass die Arme nicht vollständig durchgestreckt werden. Deine Beine kannst du wahlweise auf dem Boden positionieren, Hauptsache, die Lendenwirbelsäule ist stabil.
2. Führe die Last langsam in Richtung Stirn (4 s), indem du deine Ellenbogengelenke beugst, und verharre kurz (2 s). Anschliessend führst du die Unterarme mit der Hantel wieder nach oben (4 s) und verharre wieder kurz (2 s).
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Die Ellenbogen bleiben stets oben und zeigen in Richtung Decke. Sie sollten nicht nach aussen wandern. Vermeide ins Hohlkreuz zu gehen. Hand und Unterarm befinden sich jeweils in einer Linie.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei der Armstreckung trainierst du den dreiköpfigen Armmuskel.

Fersenheben (J1)



Ausgangsposition



Endposition



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der J1 Fersenheben, nämlich den Zwillingswadenmuskel und den Schollenmuskel.

Richtige Ausführung

1. Stelle dich aufrecht hin. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen nach vorne, leicht aussen rotiert. Die Arme halten wenn nötig ein Gewicht (Wasserflaschen, Rucksäcke usw.). Drücke deine Knie auch während der Ausführung nicht vollständig durch, sondern behalte immer eine kleine Beugung bei.
2. Hebe die Fersen so weit wie möglich an (4 s), um den Bewegungsumfang optimal zu nutzen und so die Waden mit dem individuellen Gewicht maximal zu kontrahieren. Stehe für einen kurzen Augenblick auf die Fussballen (2 s). Senke die Fersen langsam wieder ab (4 s), ohne dass sie den Boden berühren. Verharre kurz (2 s).
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.



Erschwerte Ausführung



Ausgangsposition



Endposition

Hinweis

Halte dich für eine bessere Stabilität an einer Stuhllehne oder Wand fest.

Platziere für einen grösseren Bewegungsumfang unter den Fussballen jeweils ein Brett oder eine kleine Erhöhung.

Die Übung kann auch einbeinig ausgeführt werden. Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Seitstütz (J9)



Isometrische Ausführung

Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der J9 Seitbeuge, nämlich den inneren und äusseren schrägen Bauchmuskel sowie die stabilisierende Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur.

Richtige Ausführung

1. Der seitliche Unterarmstütz beginnt damit, dass du mit der linken oder rechten Körperseite auf dem Boden liegst. Es berühren also eine Fussaussenkante, ein Bein, die Hüfte sowie ein Unterarm den Boden. Der Unterarm zeigt vom Körper in Blickrichtung weg. Der andere Arm kann in bequemer Position an die Hüfte gelegt werden. Aus dieser Stellung heraus spannst du deinen Körper an und bringe ihn in eine Linie. Diese Position wird solange wie möglich gehalten.
2. Anschliessend trainierst du die andere Seite auf die gleiche Art und Weise.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Seitstütz für Anfänger:

Die Belastung kann reduziert werden, indem die Knie seitlich auf dem Boden abgelegt werden.

Wichtig:

Bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du die seitliche schräge Bauchmuskulatur, die auch bei der Übung Seitbeuge J9 beansprucht wird. Dazu wird die stabilisierende Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur trainiert.

Trainingsprinzipien

Bitte beachte beim Ausführen der Übungen daheim unsere Trainingsprinzipien:

- Trainiere zwei- bis dreimal pro Woche
- Halte dich, wenn möglich, an die Reihenfolge deines Mythen Training-Programms. Untere Extremitäten zuerst, dann der Rumpf und zuletzt die Schultern und die Arme
- Wähle einen Schwierigkeitsgrad, der dir eine Übungsdauer von gesamthaft 90 bis 120 Sekunden erlaubt. Beginne mit einfachen Schwierigkeitsgraden und steigere diesen nach Bedarf
- Bewege dich stets kontrolliert. Wähle ein langsames, kontrolliertes Tempo. Ein 4-2-4 Rhythmus kann zu Hause nicht immer eingehalten werden. Achte grundsätzlich auf eine kontrollierte Ausführung
- Wenn du die Übung länger als zwei Minuten durchführen kannst, erschwere diese. Kannst du die Übung nicht 90 Sekunden halten (z.B. 40 Sekunden), wiederhole diese. Ziel ist es, die 90 Sekunden bei einmaliger Ausführung zu erreichen
- Vermeide ruckartige, schnelle Bewegungen; sie sind gefährlich und unproduktiv
- Erhöhe nicht den Schwierigkeitsgrad auf Kosten einer sauberen Übungsausführung
- Halte die Muskeln, die nicht in die Bewegung einbezogen sind, stets entspannt
- Vermeide Pressatmungen, da sich dies negativ auf Herz und Kreislauf auswirken kann
- Atme deinem Sauerstoffbedarf entsprechend fließend
- Trinke genügend Wasser
- Achte nach dem Training auf eine ausreichende Eiweisszufuhr



**Das Mythen Training-Team
wünscht dir ein
erfolgreiches Training**

MYTHEN TRAINING
GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

