

# Krafttraining Anfänger

Diese Übungen sollten Sie, wenn möglich 2-3 Mal pro Woche durchführen. Die Übungen sollten anstrengend und fordernd für Sie sein.

Bilder von: Physiotherapists, NSW Department of Health, Sydney, Australia, Peter Messenger & Paul Pattie; «PhysioTherapy eXercises for people with injuries & disabilities, <https://www.physiotherapyexercises.com>, 20.03.2020.

## Aufwärmen

---

### Wadenpumpe

---



#### **Ausgangsstellung**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.

#### **Durchführung**

Ziehen Sie abwechselnd die Zehen und die Fersen nach oben. Die Bewegung findet im Fussgelenk statt.

#### **Dosierung**

Führen Sie die Übung so lange durch, bis Sie ein Brennen in den Schienbeinen spüren.

---

## Auf der Stelle gehen

---



### Ausgangsstellung

Stehen Sie aufrecht neben einem Tisch oder Stuhl.

### Durchführung

Gehen Sie auf der Stelle. Wenn Sie sich unsicher fühlen, halten Sie sich am Tisch oder Stuhl fest.

### Dosierung

Machen Sie 30 Schritte auf der Stelle.

---

## Zehenstand

---



### Ziel der Übung

Kräftigung der Wadenmuskulatur

### Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht hin.

### Durchführung

Drücken Sie sich hoch, bis sich die Fersen vom Boden lösen. Wichtig: Bleiben Sie aufrecht stehen. Das Becken darf nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Sie sollten sich mit der Kraft der Wadenmuskulatur hochdrücken.

### Dosierung

2-3 Serien à 15-20 Wiederholungen.

Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

---

---

## Kniebeugen

---



### Ziel der Übung

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

### Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl (zur Sicherheit können Sie vor einen Tisch stehen).

### Durchführung

Beugen Sie die Knie und schieben Sie das Gesäss nach hinten, als ob Sie sich auf den Stuhl setzen würden. Kurz bevor Sie den Stuhl berühren, richten Sie sich wieder auf. Wichtig: Die Knie dürfen nicht weiter nach vorne als die Grosszehen. Schieben Sie das Gesäss weit nach hinten.

### Dosierung

2-3 Serien à 15-20 Wiederholungen.

Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

---

## Kräftigung der Hüftabduktoren im Stand

---



### Ziel der Übung

Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur

### Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht hin.

### Durchführung

Strecken Sie ein Bein zur Seite. Achten Sie darauf, den Oberkörper gerade zu halten und nicht in eine Seitneigung zu kommen.

### Dosierung

2-3 Serien à 15-20 Wiederholungen.

Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

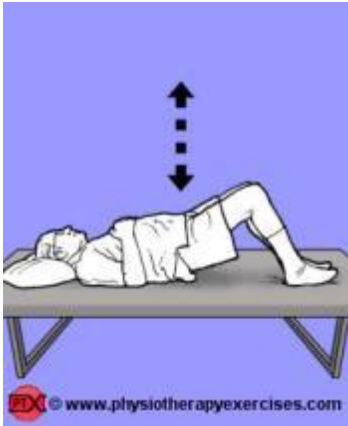
### Variante

- Halten Sie sich an einem Tisch fest, falls Sie sich unsicher fühlen.

---

## Die Brücke

---



### Ziel der Übung

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

### Ausgangsstellung

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.

### Durchführung

Rollen Sie das Becken ein, so dass der untere Rücken gegen die Unterlage drückt. Heben Sie nun das Gesäss bis Oberschenkel und Gesäss eine Linie ergeben. Senken Sie nun das Gesäss wieder ab.

### Dosierung

2-3 Serien à 15-20 Wiederholungen.

Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

### Variante

- Verringern Sie die Höhe des Anhebens, falls es zu streng ist.

---

## Hochheben mit Gewichten

---



### Ziel der Übung

Kräftigung der Schultermuskulatur

### Ausgangsstellung

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie Ihre Hanteln in die Hände. Falls Sie keine Hanteln zur Verfügung haben, füllen Sie zwei Flaschen mit Wasser und verwenden Sie diese als Hanteln.

### Durchführung

Starten Sie mit gebeugten Ellbogen (ca. 90°). Drücken Sie nun die Gewichte hoch zum Himmel, bis die Ellbogen durchgestreckt sind.

### Dosierung

2-3 Serien à 15-20 Wiederholungen.

Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

### Variante

- Nehmen Sie mehr oder weniger Gewicht, beziehungsweise füllen Sie mehr oder weniger Wasser in die Flaschen.

---

## Wandliegestütze

---



### Ziel der Übung

Kräftigung der Armmuskulatur

### Ausgangsstellung

Stellen Sie sich nach vorne gelehnt an eine Wand. Mit den Händen stützen Sie sich etwas weiter als schulterbreit an der Wand ab.

### Durchführung

Machen Sie nun Liegestützen an der Wand. Lassen Sie die Brust Richtung Wand wandern, indem Sie die Ellbogen beugen. Drücken Sie sich anschliessend wieder von der Wand weg, indem Sie die Ellbogen strecken. Achten Sie darauf, dass die Hüfte gerade bleibt und Sie stets eine Spannung im Bauch aufrechterhalten.

### Dosierung

2-3 Serien à 15-20 Wiederholungen.

Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

### Variante

- Je grösser Sie den Abstand von der Wand wählen, desto strenger wird die Übung.

# Dehnen

---

## Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

---



### Ziel der Übung

Dehnen der Muskulatur an der Oberschenkelrückseite.

### Ausgangsstellung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie einen weiteren Stuhl oder Hocker vor sich hin.

### Ausführung

Legen Sie ein Bein auf den Hocker. Achten Sie darauf, den Rücken gerade aufzurichten. Sie sollten eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite verspüren, jedoch keinen Schmerz. Das Knie sollte gestreckt bleiben.

### Dosierung

2x 30 Sekunden pro Seite

### Variante

- Wenn Sie noch keine Dehnung verspüren, lehnen Sie sich nach vorne und versuchen Sie, mit den Händen das Schienbein oder die Füße zu berühren.

---

## Dehnung der Wadenmuskulatur

---



### Ziel der Übung

Dehnen der Wadenmuskulatur

### Ausgangsstellung

Stellen Sie sich vor eine Wand und machen Sie einen Ausfallschritt nach hinten. Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab.

### Ausführung

Das hintere Bein bleibt immer gestreckt. Wenn Sie eine Dehnung in der hinteren Wade verspüren, bleiben Sie in dieser Position. Ansonsten beugen Sie das vordere Knie mehr und verlagern Sie Ihr Gewicht Richtung Wand. Die Fersen müssen immer am Boden bleiben.

### Dosierung

2x 30 Sekunden pro Seite