

„der budoka“

Krafttraining

Autoren:

Dirk Mähler
Marcus Temming

Fotos: Paul Klenner



Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

Krafttraining, Teil 1



Die Langhantel liegt auf dem Schulter-/ Nackenbereich.
Hüftbreiter Stand

- voller Sohlenkontakt
- Kopf gerade
- Rücken gerade



Kniebeuge mit der Langhantel

Variante

Frontkniebeuge

Hantel liegt auf vorderer Schulter. Hände fixieren nur die Hantel. Unterarme parallel



Mit der ersten Ausgabe 2009 startet die Krafttrainingsserie mit Marcus Temming und Dirk Mähler. In jeder Ausgabe wird eine Krafttrainingsübung beschrieben. Der erste Teil wird immer für die Athleten ab U 17 bestimmt sein, die Kraft-

trainingsgeräte zur Verfügung haben, der zweite Teil ist für Jugendliche, die diese nicht zur Verfügung haben. Wir haben einen Rucksack als Beispiel genommen, den man mit Wasserflaschen oder mit Sand gefüllten Plastikflaschen bestücken kann.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus oder Dirk in Verbindung setzen. Die Krafttrainingshotline:

Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming
Tel.: 02 12 / 20 47 47

Dann viel Spaß bei den Übungen und bis zur nächsten Ausgabe.

Text und Fotos: Paul Klenner



Bei den Kniebeugen mit dem Rucksack auch:
Hüftbreiter Stand - voller Sohlenkontakt - Kopf und Rücken gerade

Krafttraining, Teil 2

Zu Bild 1: Grundpositionen: Die Griffbreite sollte etwas über Schulterbreite sein und die Beine werden im rechten Winkel aufgesetzt.

Zu Bild 2: Die Hantel zum mittleren Brustbereich ablassen (man muss die Hantelstange auf der Brust spüren, aber sie soll den Brustkorb noch nicht BERÜHREN)

Zu Bild 3: Bei der Abwärtsbewegung den Brustkorb öffnen!



Hallo Judokas!

Hier der zweite Teil der Krafttrainingsserie. Bitte achtet auf korrekte Ausführung der Übungen, denn eine gute Technik macht stark und hält die Gelenke GESUND und FIT.

Dann viel Spaß bei den Übungen und bis zur nächsten Ausgabe. Euer Kraftteam Marcus und Dirk und immer dran denken: Auf die Dauer hilft nur Power!

Text und Fotos: Paul Klenner

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen. Die Krafttrainingshotline:

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming
Tel.: 02 12 / 20 47 47

Bankdrücken



Alternativübungen:

1. Liegestütz; hier könnt ihr mit verschiedenen Positionen der Hände variieren (je enger die Hände aufsetzen, desto höher die Belastung auf Schulter und Trizeps).

Ihr könnt die Belastung durch folgende Varianten ändern, steigern: Gewichtsbelastung, Beine übereinander, Beine erhöhen, Hände aufeinanderlegen oder tiefe Liegestütz zwischen zwei Kästen.

2. In Rückenlage Gewicht gerade nach oben drücken.

Krafttraining, Teil 3

Klimmzüge



Fotos: Paul Klemmer

Klimmzugstange etwas über Schulterbreite fassen und langsam nach oben ziehen, bis sich die Stange unter dem Kinn befindet. Dann zurück lassen und wieder hochziehen. Variiert zwischen Ober- und Untergriff und zwischen engen und breiten Klimmzügen.

Foto links: Als Zusatzgewicht kann man einen Rucksack benutzen, der z.B. mit Wasserflaschen (PET) oder Gewichtscheiben gefüllt wird. Um die Griffkraft zu stärken hängt einfach eine Judojacke über die Stange und zieht euch daran nach oben.

Es ist wieder Zeit für die neue Kraftübung. Denkt bitte an die Tipps von Dirk und Markus. Wie wär's mal mit einer Rückmeldung? Berichtet uns von euren Erfahrungen. Mailt uns einfach, vielleicht schickt ihr ja auch ein Bild mit. **Kräftige Grüße vom Power-Team**

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen. Die Krafttrainingshotline: Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming

Krafttraining, Teil 4



Bankziehen Langhantel:

Bauchlage auf einer hohen Bank. Arme fassen die Stange im Ristgriff. Handgelenke in Verlängerung der Unterarme stabilisieren und Rücken gerade halten. Zunächst Schultern bewusst zurückziehen und dann die Stange mit den Armen, die Ellbogen zeigen nach außen, zum Körper heranziehen. Anschließend werden die Arme kontrolliert abbremsend wieder in die fast gestreckte Ausgangsposition zurückgeführt.



Fotos: Paul Klenner

Wichtig! Am Ende der Bewegung die Schulterblätter bewusst nach hinten innen ziehen.

Variationen: Handstellung bzw. Griff variieren (Ober-untergriff/ breite oder enge Griffhaltung)

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen.
Die Krafttrainingshotline:
Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming

Bankziehen



Einarmiges Rudern mit dem Rucksack (mit Plastikflaschen oder Hantelscheiben gefüllt):

Schrittstellung, vordere Bein leicht gebeugt und mit der Hand der gleichen Seite auf dem Oberschenkel abstützen. Den Oberkörper gerade, parallel zum Boden halten. Den Rucksack nach oben ziehen, bis der Oberarm längs des Rumpfes (oder höher) ist. Den Arm senken, bis er wieder gestreckt ist (die Bewegung ausführen, als wenn man Holz sägen würde). Serien abwechselnd an beiden Armen ausführen.

Wichtig: Stabilisieren des Oberkörpers durch neutrale Stellung der Wirbelsäule. Rücken nicht krumm machen. Ellenbogen des aktiven Armes nicht zur Seite ausweichen.

Variation: Aufdrehen des Oberkörpers und des Kopfes (dem Rucksack nachschauen) beim Hochziehen, Ellenbogen so hoch wie möglich ziehen.

Drehung des Handgelenkes.



Hallo Freunde des judospezifischen Krafttrainings!

Im Mai geht's an die Zugübungen, die wir benötigen, um die Judotechniken dynamisch umzusetzen.

Achtet immer auf die korrekte Ausführung der Übungen, damit das Krafttraining auch effektiv ist und ihr eine starke Rückenmuskulatur bekommt.

Und immer dran denken! Power-Judo funktioniert nur mit Krafttraining. Dann bis zur Juni-Ausgabe.

Euer Power-Team

Krafttraining, Teil 5



Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt (Knie müssen „federn“). Die Haltung aufrecht, Rücken in neutraler Position. Langhantel in der Hand, enger Griff mit pronierten Händen. Hantel bis oberhalb der Brust hochziehen, Ellenbogen voran.

Standrudern



Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen.

Die Krafttrainingshotline:
Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming



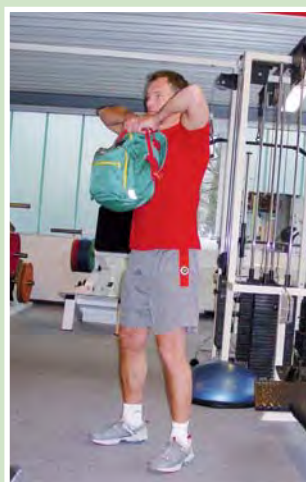
Fotos: Paul Klemmer

Alternative: Breiter Griff und Hantel bis zur Brust ziehen.



Mit dem Rucksack auch beide Möglichkeiten. Mit engem Griff bis über die Brust hochziehen (unter das Kinn), oder mit breitem Griff bis zur Brust ziehen.

Wichtig! Nicht den Nacken nach hinten legen. Aufrechte Position beibehalten (Brust geweitet), Schulterblätter zurückgeschoben. Achtung bei Schulterproblemen!



Krafttraining, Teil 6

Kombiniertes Drücken aus dem Stand (Military/Neck Press)

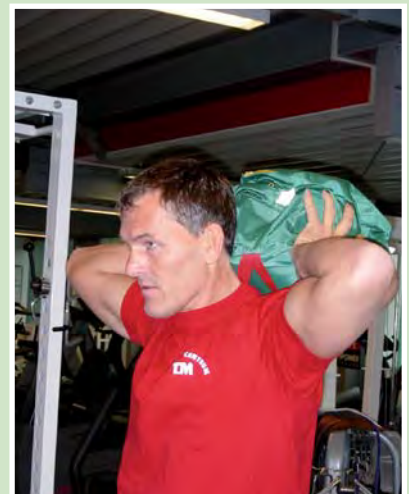
Hantel mit geradem Rücken vom Boden auf Schulterhöhe anheben. Griffbreite etwas über Schulterbreite, Handflächen zeigen nach vorne und die Ellbogen nach unten, Knie sind leicht gebeugt („federn“). Hantel nach oben über den Kopf drücken bis die Arme gestreckt sind. Hantel dann langsam hinter den Kopf absenken, ohne die Halswirbel zu berühren. Sofort wieder in gerader Linie nach oben drücken und vor dem Kopf bis auf die obere Brust wieder herunter lassen und erneut anheben.



Fotos: Paul Klenner

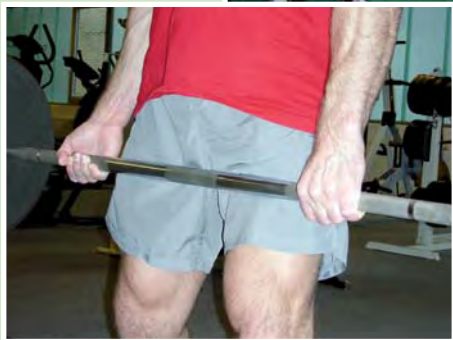
Wichtig: Bei der kombinierten Ausführung nicht zu viel Gewicht nehmen. Auf die Griffbreite an der Hantel achten. Stabilisierung der Bauch und Rückenmuskulatur, zu starkes Hohlkreuz vermeiden.
Variation: Leicht in die Knie gehen und von den Fußballen aus abstoßen (für Fortgeschrittene dann mit mehr Gewicht möglich - Push Press).

Bei der Druckbewegung mit dem Rucksack fassen wir an den Seiten und die Ellbogen liegen bei der Anfangsbewegung vor der Brust. Der Rucksack wird dynamisch nach oben gedrückt und dann hinter dem Kopf abgesenkt. Hierbei gehen die Ellbogen etwas mehr nach außen als bei der Langhantel, da der Griff von Anfang an enger ist. Rucksack dann wieder nach oben drücken und vor dem Kopf wieder herunter lassen.
In diesem Sinne: Just do it!

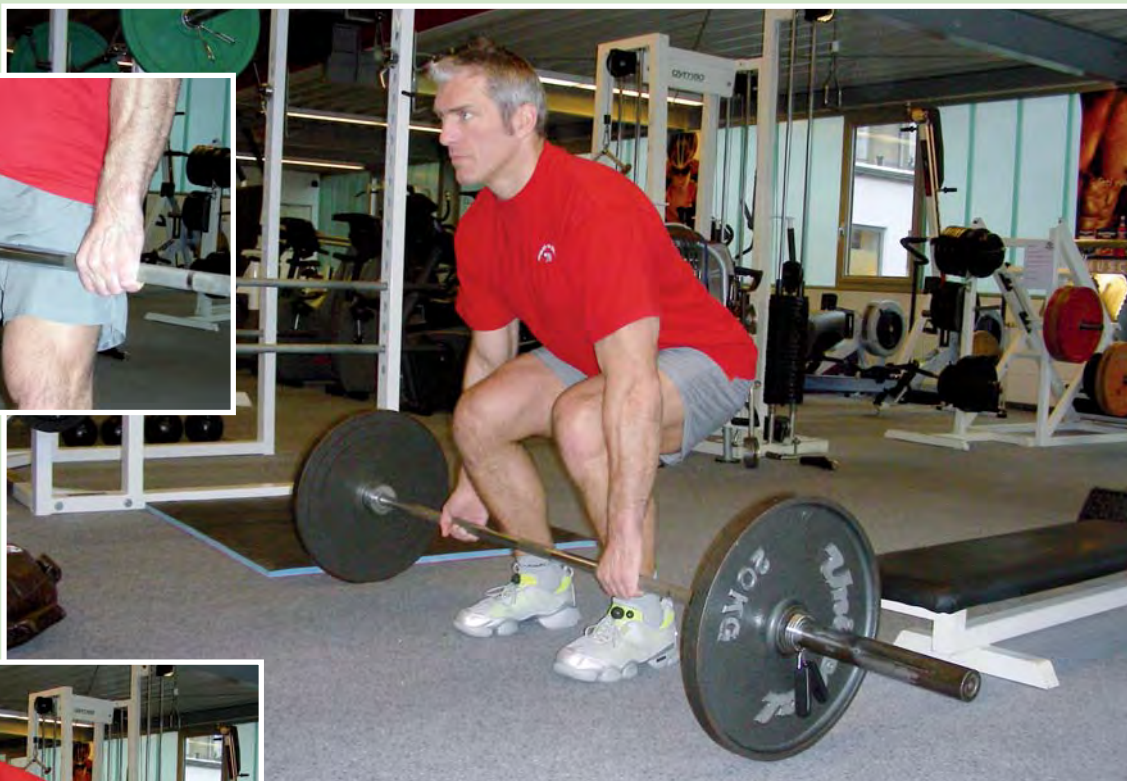


Krafttraining, Teil 7

Kreuzheben (Rumpf aufrichten)



Der invertierte Griff (oben) verhindert ein Wegrollen der Stange und gestattet so die Verwendung weitaus schwererer Gewichte.



Fotos: Paul Klemmer



Beine beugen, bis die Oberschenkel in etwa waagrecht sind (wie Kniebeuge, Beine schulterbreit). Langhantel mit gestreckten Armen fassen, eine Hand proniert (Handfläche zeigt zu den Beinen) und eine Hand supiniert (Handfläche zeigt von den Beinen weg).

Die Stange mit gestreckten Armen hochheben (die Bauchmuskeln sind dabei angespannt, der Rücken gerade) und unter gleichzeitiger Beinstreckung vor den Schienbeinen nach oben ziehen. Wenn die Langhantel auf Kniehöhe ist, den Oberkörper vollständig aufrichten und die Beine durchstrecken, den Körper kurz aufrecht halten und dann die Langhantel langsam wieder auf den Boden setzen, ohne dabei in der Anspannung der Bauchmuskeln und der Muskeln des unteren Rückens nachzulassen.

Bei der Ausführung mit dem Rucksack stehen wir etwas breiter, um das Gewicht zwischen den Beinen ablassen zu können. Hierbei muss der Rucksack auch nicht auf den Boden abgesetzt werden, sondern kann unter ständiger Anspannung mehrmals (15-20 WH) angehoben werden.

Das Kreuzheben kräftigt die gesamte Körpermuskulatur und erweist sich als außer-

ordentlich wirkungsvoll für den Aufbau der unteren Partien der Rückenstrecker, des Kapuzenmuskels, der Gesäßmuskulatur und der Beinmuskulatur.



Darsteller und Text:
Dirk Mähler und
Marcus Temming

Krafttraining, Teil 8



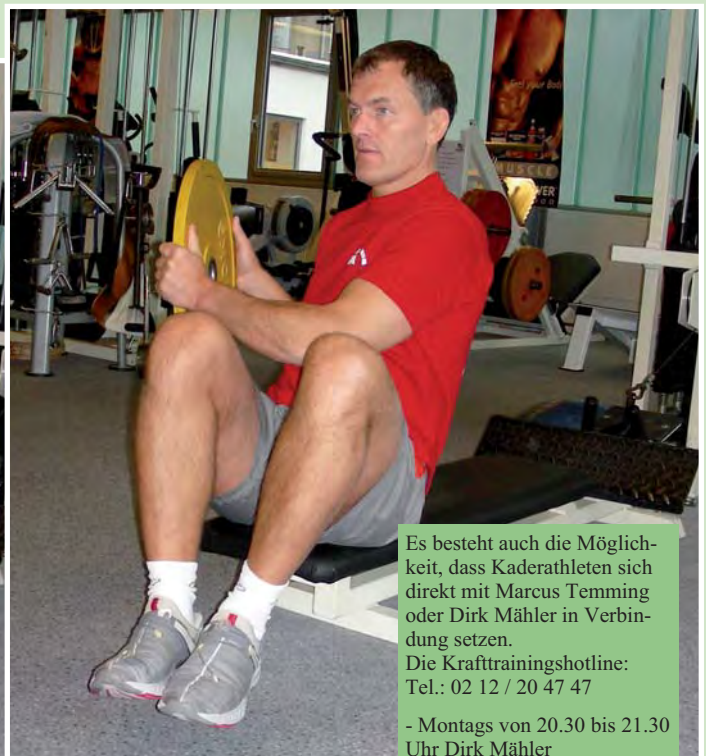
Fotos: Paul Klenner

V-UP mit Twist

Auf eine Bank setzen, die Beine anwinkeln, Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln ungefähr 45 Grad (V-Stellung). Rucksack in den Händen festhalten und den Oberkörper nach links und rechts drehen. Rücken dabei stabil halten.

Fortgeschrittene nehmen eine Hantelscheibe und erhöhen entweder das Tempo der Drehung oder verändern die Winkelstellung der Beine. Wichtig ist die aktive Anspannung der Rumpfmuskulatur, um dadurch die Drehbewegung kontrollieren zu können.

Let's Twist!



Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen.

Die Krafttrainingshotline:
Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30
Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis
21.30 Uhr Marcus Temming

Krafttraining, Teil 9



Auf den Barren stützen, die Arme sind gestreckt, die Beine in der Luft.

Beim Einatmen, die Arme beugend, den Körper sinken lassen, bis sich die Brust auf Höhe der Stangen befindet, dann die Arme wieder strecken und am Ende der Bewegung ausatmen.

Je mehr der Oberkörper bei der Ausführung der Übung nach vorne geneigt wird, desto mehr wird die Brustmuskulatur beansprucht. Je aufrechter man den Oberkörper hält, desto mehr wird der Trizeps trainiert.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen.

Die Krafttrainingshotline:
Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming

Dips

Um die Belastung zu erhöhen, kann der Rucksack mit Gewichten oder PET-Wasserflaschen aufgefüllt werden.

Anmerkung: In allen Fällen müssen die Dips langsam und kontrolliert ausgeführt werden, um das Schultergelenk nicht zu überlasten. Am Anfang deshalb mit dem Oberkörper nicht zu weit nach unten gehen!

Viel Spaß!

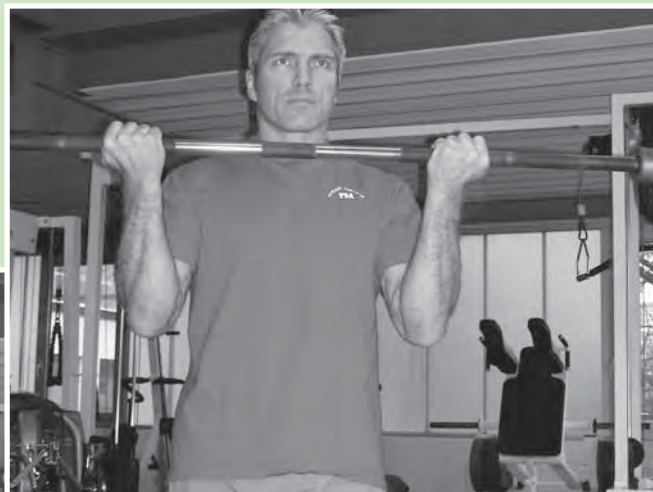


Fotos: Paul Klemmer

Krafttraining, Teil 10

Armbeugen

mit der Langhantel oder mit dem Rucksack
(Langhantel Curl/Revers Curl mit Rucksack)



Fotos: Paul Klemmer



Aufrechter Stand, den Rücken gerade, die Langhantel mit supinierten Händen (Daumen zeigen nach außen) etwa schulterbreit umfassen. Langsam die Arme anbeugen und dabei Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen und den Oberkörper stabil halten. Im oberen Teil der Bewegung aktiv die Spannung im Bizeps aufrechterhalten und dann wieder bis zur Streckung herunter lassen.

Eine Veränderung des Abstands zwischen den Händen variiert die Übungsintensität für die verschiedenen Teile des Bizeps.

- der kurze Teil des Bizeps: Hände weit auseinander
- der lange Teil des Bizeps: Hände näher beieinander



Bei der Ausführung mit dem Rucksack sind die Hände in einer leicht pronierten Stellung (Daumen sind nach innen gekehrt), was zu einer stärkeren Belastung der Unterarme (Handstrecker, Oberarmspeichenmuskel, Armbeuger) führt. Gleichzeitig stärkt die Übung das Handgelenk, was gerade für den Judoka sehr wichtig ist.



Die Autoren und Darsteller unserer Krafttrainingsserie: Marcus Temming (links) und Dirk Mähler

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen. Die Krafttrainingshotline:

Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming

Krafttraining, Teil 11

Fotos: Paul Klemmer



Ausfallschritte (Lunges)

Mit Kurzhanteln in den Händen hüftbreit auseinander stehen. Die Handflächen zeigen nach innen, die Arme hängen an den Seiten. Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen, bis der Oberschenkel etwa parallel zum Boden zeigt. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition gehen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Dies zählt dann als eine Wiederholung.

Wichtig: Rücken gerade halten. Knie nicht über die Fußspitzen schieben. Bewegungsrichtung geht nach unten und das Knie bleibt über dem Fußgelenk. Beide Beine werden gebeugt.

Alternativen: Der Ausfallschritt wird nicht nach vorne, sondern nach hinten ausgeführt oder man macht einen direkten Wechsel zwischen dem rechten und dem linken Bein. Wer genug Platz hat, kann die Bewegung auch als abwechselnde Schritte nach vorne machen (Walking Lunges).



Die selben Übungen kann man natürlich auch mit dem Rucksack machen. Diesen dann mit Wasserflaschen oder Gewichten bestücken.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen. Die Krafttrainingshotline:

Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming

Krafttraining, Teil 12

Fotos: Paul Klemmer



Bankdrücken mit Kurzhanteln / Liegestütz zwischen zwei Bänken

Auf eine Flachbank legen, die Füße zur Stabilisierung auf dem Boden, die Arme senkrecht nach oben gestreckt. Die Handflächen mit je einer Hantel zeigen nach vorne. Beim Einatmen die Hanteln langsam bis auf Brusthöhe sinken lassen. Dann die Arme wieder strecken und am obersten Punkt die Brustmuskeln aktiv anspannen und ausatmen. Die Übung ähnelt dem Bankdrücken mit der Langhantel, fördert aber durch den weiten Bewegungsbogen die Dehnung

der Brustmuskeln. Alternativ kann man die Hände bei der Bewegung auch drehen. Hierzu zeigen die Handflächen am Anfang der Bewegung zueinander (Halbpronationsstellung) und beim Beugen zeigen die Handflächen dann nach vorne (vollständig proniert).

Mit dem Rucksack kann man erschwerte Liegestütz ausführen. Hierzu führt man die Liegestütz zwischen zwei stabilen Bänken aus. Die Füße auf eine quer gestellte Bank stellen und die Hände in Liegestützposition auf die parallel gestellten Bänke. Die Arme dann so weit wie möglich beugen und somit den stabilisierten Körper zwischen den Bänken absenken. Wichtig hierbei die Ganzkörperspannung und der sichere Stand der Bänke.



Krafttraining, Teil 13

Fliegende Bewegung mit der Kurzhantel (Flyings)



Mit zwei Kurzhanteln flach auf eine Hantelbank legen. Die Beine sind angewinkelt, sodass die Füße flach auf dem Boden stehen. In der Ausgangsposition befinden sich die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen oberhalb der Brust, wobei sich die Hanteln fast berühren und die Handflächen zueinander zeigen. Nun bewegen sich die Arme langsam in einem Bogen nach unten, bis die Oberarme waagrecht zum Boden sind und die Unterarme einen rechten Winkel zum Körper bilden. Dann bewegen sich die Arme im selben Bogen wieder nach oben, bis die Hanteln oberhalb der Brust wieder zusammenkommen.

Als Variation können die Hände auch so gedreht werden, dass die Handflächen nach vorne zeigen (pronierte Stellung). Durch diese Ausführung der Übung wird die obere Brustmuskulatur und die Schultermuskulatur etwas mehr belastet.

Die Alternative zur Hantel sind hier zwei Flaschen die mit Wasser gefüllt werden können. Die Ausführung der Übung ist so, wie bei der Ausführung mit der Kurzhantel beschrieben.

Let's fly!



Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit unseren Autoren Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen.

Die Krafttrainingshotline: Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming

Krafttraining, Teil 14

Seitheben vorgebeugt (Revers Flyings)

Auf eine Flachbank legen, beide Arme hängen seitlich herunter, die Handflächen zeigen zueinander. Nun die Arme (leicht gebeugt) seitlich anheben, bis sie parallel zum Boden sind. In der Endposition zeigen die Handflächen nach unten. Dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurück lassen und wieder anheben.

Fotos: Paul Klemmer



Alternativ kann die Übung auch mit zwei Getränkeflaschen im Stehen ausgeführt werden. Füße dazu schulterbreit stellen, Beine sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist parallel zum Boden vornüber gebeugt, wobei der Rücken gestreckt ist. Arme hängen nach unten. Nun die Arme langsam seitlich nach oben führen (Arme leicht gebeugt), bis sie sich parallel zum Boden befinden und die Handflächen zum Boden zeigen.

Wichtig! Stabilisierung des Oberkörpers durch geraden Rücken und leicht gebeugte Knie.



Krafttraining, Teil 15

Fotos: Paul Klemmer



Rudern einarmig

Die wirksame Durchführung dieser Übung erfordert eine gute, stabile Position. Ein Arm wird auf einer Bank abgestützt, Beine befinden sich in breiter Schrittstellung, der Oberkörper fast parallel zum Boden, Rücken flach halten und stabilisieren. Die Kurzhantel

aus gestreckter Position (Handfläche zeigt nach innen) nach oben in Richtung Brust ziehen und dabei die Handfläche nach außen drehen. Diese Bewegung entspricht dem Gleichgewichtsbruch am Zugarm. Nach 8-15 Wiederholungen wird die Seite gewechselt.



Um die Griffkraft zu stärken, kann zum einen die Hand in der unteren Phase geöffnet und geschlossen werden (Hantel rollt zu den Fingerspitzen) oder eine Hantelscheibe für die Übung genutzt werden.

Bei der Ausführung mit der Scheibe wird diese entlang des Körpers so weit nach oben gezogen, bis der Ellenbogen hinter dem Oberkörper liegt.

Let's row!

(Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming)



Krafttraining, Teil 16

Fotos: Paul Klemmer



Kurzhantel-Seitheben

Man steht mit den Füßen schulterbreit auseinander und hält in jeder Hand eine Kurzhantel vor dem Bauch (90 Gradwinkel zwischen Oberarm und Unterarm). Nun die Arme mit einer Drehung der Handgelenke (Pronationsbewegung) seitlich anheben, bis die Ellbogen etwas über Schulterhöhe liegen. Die Handgelenke sind durch Muskelspannung so stabil, dass der Hand-Armwinkel erhalten bleibt. Die Wirbelsäule bleibt in neutraler Stellung, Knie und Hüfte sind leicht gebeugt.

Diese Übung kann genauso mit zwei Trinkflaschen ausgeführt werden. Der Bewegungsablauf ist so, als wollte man die Flaschen ausschütten (Winkel zwischen Unterarm und Oberarm bleibt gleich). Achtung: Bitte vorher die Flaschen zudrehen!

Viel Spaß!

(Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming)



Krafttraining, Teil 17



Kurzhandel-Curl / Hammer-Curl

Im sicheren Stand je eine Kurzhandel in die Hand nehmen. Handflächen zeigen zur Hüfte. Die Arme abwechselnd anbeugen, wobei sich die Hanteln annähernd im Halbkreis zur Schulter bewegen. Die Handflächen zeigen in der Endposition zur Schulter. Den Körper bei der Bewegung stabilisieren und die Ausgangsposition beibehalten.

Beim Hammer-Curl werden die Arme so gebeugt, dass die Hanteln sich am Ende der Aufwärtsbewegung dicht an den Schultern befinden. Die Handflächen zeigen hierbei zueinander.

Alternativ können die Hammer-Curls auch mit einer Gewichtsscheibe ausgeführt werden. Der Bewegungsablauf ist so wie mit der Kurzhandel. Als Variation können die Übungen auch mit beiden Armen gleichzeitig gemacht werden.

Wichtig: Ellbogen und Oberarme bleiben dicht am Körper. Nicht mit Schwung oder ruckartig arbeiten.

Viel Erfolg!

(Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming)



Fotos: Paul Klenner

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit unseren Autoren Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen.

Die Krafttrainingshotline: Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler
- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming

Krafttraining, Teil 18

Fotos: Paul Klemmer



Bench-Dips mit Zusatzgewicht / Enge Liegestütz

Rucksack mit Zusatzgewicht vor dem Oberkörper umschnallen. Beide Hände auf die Kante einer Bank setzen, Finger zeigen nach vorne. Füße auf eine gegenüberliegende Bank legen und Körper stabilisieren. Körper absenken, bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Dann wieder in die Ausgangsstellung zurück drücken. Körper bleibt nahe an der Bank und der Körperschwerpunkt hebt und senkt sich auf vertikaler Ebene. Nicht zu tief absenken und die Ellenbogen nicht nach außen flattern lassen.

Wichtig! Darauf achten, dass beide Bänke sicher stehen!

Fotos unten: In Liegestütz gehen und die Hände soweit zusammen führen, dass sich Daumen und Zeigefinger berühren. Körperspannung in Rumpf und Gesäß aufnehmen und den Körper langsam bis kurz vor dem Boden absenken. Dann explosiv die Arme strecken und den ganzen Körper nach oben bewegen. Spannung im ganzen Körper halten, Sprunggelenke in stabiler Position fixieren und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Viel Spass!



(Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming)



Es besteht auch die Möglichkeit, dass Kaderathleten sich direkt mit unseren Autoren Marcus Temming oder Dirk Mähler in Verbindung setzen.

Die Krafttrainingshotline: Tel.: 02 12 / 20 47 47

- Montags von 20.30 bis 21.30 Uhr Dirk Mähler

- Dienstags von 20.30 bis 21.30 Uhr Marcus Temming

Krafttraining, Teil 19

Fotos: Paul Klemmer



Rumpfaufrichten mit gestreckten Beinen



Mit hüftbreitem Stand zwei Kurzhanteln vor dem Körper halten. Handflächen zeigen zum Körper (pronierte Stellung). Oberkörper langsam nach vorne beugen, die Beine fast gestreckt lassen und dabei den Rücken unbedingt stabilisieren und gerade halten. Die Kippbewegung wird von der Hüfte ausgeführt. Kurz vor dem Boden abstoppen und dann den Oberkörper wieder in die Vertikale aufrichten.

Diese Übung kann auch mit der Langhantel ausgeführt werden, oder aber mit einem beladenen Rucksack, der von vorne aufgesetzt wird. Hierbei hält man den Rucksack nah am Oberkörper fest und führt die Bewegung so aus, wie mit der Kurzhantel beschrieben.

Diese Übung trainiert alle Rückenstrecker. Beim Aufrichten des Oberkörpers und des Beckens werden der große Gesäßmuskel und die Muskeln der Oberschenkelrückseite gekräftigt.

Anmerkung: Wenn man die Übung mit leichten Gewichten ausführt, kann man sie zum Dehnen der Muskeln der Oberschenkelrückseite einsetzen. Je schwerer die dabei verwendeten Gewichte werden, desto mehr übernimmt der große Gesäßmuskel die Hauptarbeit beim Aufrichten des Beckens und damit des Rumpfes.

Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming

Krafttraining, Teil 20

Zum Ende des Jahres zwei Kombinationsübungen, die den ganzen Körper fordern.

1. Turkish Get up

Mit gestreckten Beinen auf dem Rücken liegen und eine Kurzhantel in der rechten Hand halten. Der Arm ist gerade nach oben gestreckt und verriegelt. Aufrollen in die sitzende Position, Hantel nicht aus den Augen lassen. Den rechten Fuß flach auf den Boden stellen und mit dem linken Arm abstützen. In die kniende Position drücken und dann aufstehen, während der gestreckte Arm mit der Hantel über den Kopf gehalten wird (immer Blickkontakt zur Hantel halten!). Im Stand kurz stabilisieren und dann zurück in die Ausgangsposition gehen. Nach 8-10 Wiederholungen die Seite wechseln.



Fotos: Paul Klenner



2. Box Squats mit Frontheben

Mit dem Rucksack vor dem Oberkörper aus der Rückenlage in einer Aufschaukelbewegung in die Kniebeuge kommen und aufstehen. Der Rucksack wird mit fast gestreckten Armen die ganze Zeit vor dem Oberkörper gehalten. Im Stand wird der Rucksack dann aus der stabilisierten Standposition über den Kopf geführt. Hierbei muss die Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt werden. Dann wieder in umgekehrter Reihenfolge zurück in die Ausgangsposition gehen und das ganze 12-15 mal wiederholen.



Schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen Dirk und Marcus - Get stronger next year!



Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming

Krafttraining, Teil 21



Vorab Info zur Serie

Koordination / Propriozeptives Training

Sportwissenschaftlich wird die Tiefensensibilität den koordinativen Fähigkeiten zugeordnet. Unter dem Begriff Propriozeption werden alle Sinneseindrücke zusammengefasst, die durch Reizung von Muskeln, Sehnen und Gelenkrezeptoren zustande kommen. Parallel zum

Aufbau der Kraft und der lokalen Muskelausdauer werden koordinative Inhalte je nach Belastungstoleranz ins Training integriert (besonders wichtig nach Verletzungen). Mit zunehmender Belastungsstabilität sollten Trainingsgeräte und Übungen so ausgewählt und variiert werden, dass konditionelle Anforderungen (Kraft, Ausdauer) direkt mit koordinativen Aufgaben kombiniert werden. Hierfür eignen sich in idealer Weise Übungen an Seilzügen oder mit Freihanteln in Kombination mit instabilen/wackeligen Unterflächen. Die Gelenkstabilität wird gefördert, da der ganze Körper im dreidimensionalen Raum ausbalanciert werden muss. Das Training sollte nicht im ermüdeten Zustand stattfinden.

Kniebeuge auf dem Kreisel

Auf dem Kreisel ausbalancieren und zwei Kurzhanteln in Höhe der Schultern halten (Fotos oben). Mit Blickrichtung nach vorne nun so tief wie möglich in die Hocke gehen und dabei das Gleichgewicht auf dem Kreisel halten.



Alternativ kann die Übung auch mit einer Hantelscheibe ausgeführt werden (Fotos unten). Hierbei die Scheiben mit fast gestreckten Armen vor dem Körper halten, in die Hocke gehen und den Körper die ganze Zeit stabilisieren.

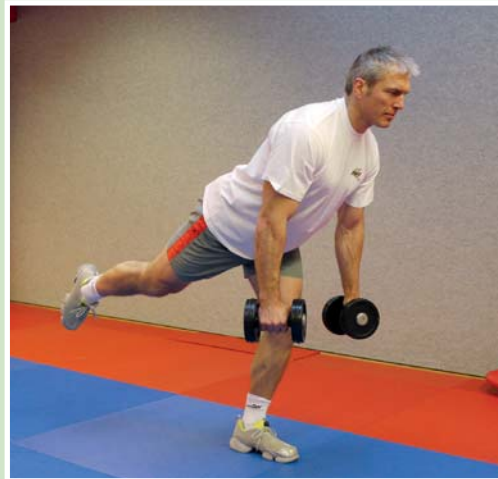
Tipp! Immer durch das Loch der Hantelscheibe gucken.

Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming

Fotos: Paul Klenner

Krafttraining, Teil 22

Autoren:
Dirk Mähler, Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner



Kreuzheben einbeinig gestreckt



Auf das linke Bein stellen und zwei Kurzhanteln in der Hand halten. Das Standbein leicht beugen, während die Hüfte nach vorne gebeugt wird und die Kurzhanteln zum Boden geführt werden. Kopf gerade halten und Rücken leicht durchdrücken. Das rechte Bein bleibt während der ganzen Übung auf einer

Linie mit der Wirbelsäule. Kurz vorm Berühren des Bodens Po anspannen, Schulterblätter zurückziehen und wieder aufrichten. 10 - 12 mal wiederholen und dann das Bein wechseln.

Wichtig! Rücken stabil halten, Fuß des angehobenen Beins strecken. Das Hauptaugenmerk richtet sich auf die Balance und Stabilisierung!

Als Steigerung folgende Übungen in der vorgebeugten Position ausführen:



Hinweis! Diese Übungen eignen sich hervorragend zur Stabilisierung nach Verletzungen (Knie/Fußgelenk). Viel Erfolg!



- Anfangsstabilisierung (Bild 1)
- Rudern abwechselnd (Bild 2)
- Vorbeugeheben (Revers Flys) (Bild 3)
- Abwechselnder Bizepscurl (Bild 4)
- Trizepsstrecken (Kick backs) (Bild 5)

Alle Übungenn beginnen mit der aufrechten Haltung auf einem Bein. Es folgt das Vorbeugen in der Hüfte und das Stabilisieren. Dann konzentriert die Übung beginnen. Nicht zuviel Gewicht nehmen! Nach 10 - 15 Wiederholungen auf das andere Bein wechseln.



Krafttraining, Teil 23



Liegestütz auf Wackelbrett und Ball

In Liegestützhaltung gehen und mit den Händen auf ein Wackelbrett abstützen. Den ganzen Körper stabilisieren, eine Bewegungsebene einhalten und Fußspitzen aufsetzen. Arme beugen und wieder strecken ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Gleiche Ausführung mit dem Ball, hierbei muss noch mehr im Schultergürtel stabilisiert werden, da die Hände weiter auseinander liegen.

Steigerung der Liegestütz durch Kombination Brett und Ball. Hierbei die Füße auf den Ball legen und das Wackelbrett mit den Händen fixieren. Die Knie bleiben gestreckt, Hüfte, Bauch und unterer Rücken bleiben durch Muskelspannung starr. Nun so lange die Liegestütz ausführen, wie die Stabilität im ganzen Körper beibehalten werden kann.

Wichtig! Teilbewegungen vermeiden, z.B. Schultern vor den Hüften anheben oder umgekehrt, Schultern hochziehen oder den Kopf zur Brust senken.

Push Hard!



Autoren:
Dirk Mähler, Marcus Temming

Fotos: Paul Klenner

Krafttraining, Teil 24

Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner



Stabilisation und Core-training auf dem Gymnastikball

1. Pflug auf dem Gymnastikball

Mit den Händen auf dem Boden abstützen und die Füße mit dem Rist auf dem Ball ablegen. Beine und Körper sind dabei gestreckt und befinden sich auf einer Linie. Die Knie zur Brust ziehen, wobei die Fußspitzen dann auf den Ball gestellt werden. Bauchmuskulatur

anspannen und die Hüfte zur Decke schieben. Die Füße bewegen sich horizontal vor und zurück. Für Fortgeschrittene kann die Übung auch mit einem Bein ausgeführt werden.

Wichtig! Die Hüfte in einem flüssigen Bewegungsablauf anheben, bis sich die Wirbelsäule in einem 45-Grad-Winkel zu den Oberschenkeln befindet. Die Arme sollten fast gestreckt bleiben und die Knie dürfen nicht den Boden berühren.



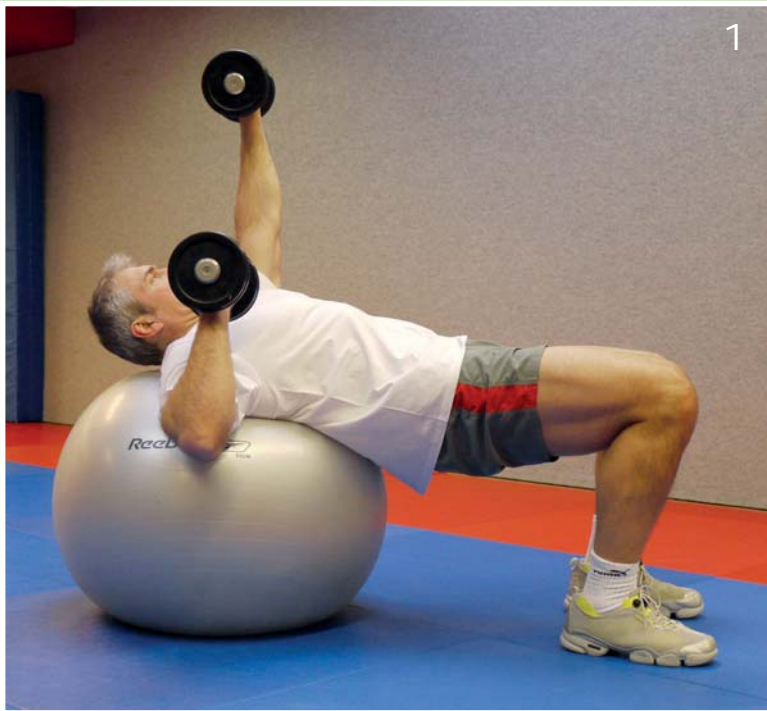
2. Unterarmstütz und Roll-Out auf dem Ball

Mit den Unterarmen auf dem Ball abstützen, Füße auf dem Boden (Zehenspitzen) und die Position 20-30 Sekunden halten. Dann die Knie auf dem Boden absetzen und den Ball weit nach vorne rollen, ohne die Körperspannung zu verlieren. Soweit nach vorne gehen, bis

der Körper eine gerade Linie bildet. Dann wieder zurück ziehen ohne die Spannung zu verlieren. 12-20 mal wiederholen und anschließend mit der Stützposition fortfahren. 3-5 Sätze und der Bauch und Rücken sind optimal trainiert.

Train hard!

Krafttraining, Teil 25



1. Alternierendes Kurzhantel-drücken auf dem Ball (gerade und schräg)

Mit zwei Kurzhanteln auf den Gymnastikball legen und den Körper so stabilisieren, dass eine Linie von den Knien bis zu den Schultern gebildet wird. Die Kurzhanteln dann abwechselnd nach oben drücken. Alternativ kann die Übung auch mit nur einer Hantel ausgeführt werden. Dabei wird der freie Arm zur Seite gestreckt um die Balance zu halten (Bilder 1 und 3).

Beim abwechselnden Schrägbankdrücken wird die Hüfte und das Gesäß nach unten abgesenkt. Auch hierbei die gesamte Rumpfmuskulatur angespannt lassen, während die Kurzhanteln nach oben gedrückt werden (Bild 2).

2. Kombinationsübung Überzüge und Flyings

(Bilder unten)

Mit dem Rücken auf den Ball legen, den Körper stabilisieren und eine Linie von den Knien zu den Schultern bilden. Die Kurzhanteln zuerst mit leicht angewinkelten Armen soweit wie möglich hinter den



Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

Kopf führen, bis über die Brust nach vorne ziehen und dann sofort die Arme zur Seite bewegen (als wenn man einen Baum umarmt!). Dann die Hanteln über der Brust wieder zusammenführen und die Übung von vorne beginnen.

Bei allen Übungen auf dem Ball dürfen nicht zu schwere Gewichte verwendet werden, da das Stabilisieren des ganzen Körpers und die Aktivierung kompletter Muskelketten im Vordergrund steht.



Krafttraining, Teil 26

Stabilisation auf dem Kreisel

Bizepscurl mit einem Bein auf dem Kreisel stehend ausführen. Die Kurzhanteln in einer Drehbewegung (supination) in Richtung Schulter bringen und dabei das Gleichgewicht auf dem Kreisel halten.



Abwechselndes Kurzhanteldrücken auf dem Kreisel stehend ausführen, indem beide Hanteln zuerst vor dem Oberkörper gehalten werden, um sie dann abwechselnd über den Kopf zu drücken. Stabilität im ganzen Körper beibehalten.

Seitheben mit den Kurzhanteln auf einem Bein. Die Hanteln vor dem Bauch halten (rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm) und dann in einer Halbkreisbewegung nach oben führen.

Bei allen Übungen das Gewicht nicht zu schwer wählen, um die Stabilität zu halten. Nach 15-20 Wiederholungen beim nächsten Satz das Bein wechseln.

Viel Erfolg!

Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner



Krafttraining, Teil 27

Zug- und Druckübungen mit dem Gummiseil

1. Armzug auf dem Kreisel

Mit leichter Schrittstellung auf dem Kreisel das Gleichgewicht halten und dynamisch den Armzug ausführen. Auf richtige Hand-/Armhaltung und Kopfdrehung achten (Kuzushi).



2. Vorgebeugter Zug mit beiden Armen

Stabile Position auf dem Kreisel oder Wackelbrett einnehmen und in der vorgebeugten Position (Rücken stabil) beide Arme nach hinten ziehen. Durch Temposteigerung verstärkte Aktivität der Haltemuskeln.

3. Brustdrücken im Stand

Mit leicht gebeugten Knien stabil auf dem Kreisel stehen und gleichzeitig das Gummiband nach vorne drücken. Bauch und Rückenmuskulatur müssen angespannt werden, um den Oberkörper zu fixieren. Entweder mit beiden Armen gleichzeitig oder abwechselnd drücken.



4. Aufziehen (gedrehter Chop) von unten nach oben

In Schrittstellung, Oberkörper vorgebeugt das Gummiseil mit beiden Händen fassen und dynamisch diagonal nach oben ziehen, wobei die Arme am Ende der Bewegung nach oben gestreckt werden. Komplette Rotation des Körpers von den Beinen bis zu den Schultern. Wichtig: Bauch und Rückenmuskulatur anspannen und Oberkörper in der Endphase strecken.

Let's row!

Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming / Fotos: Paul Klenner

Krafttraining, Teil 28



Autostabilisation: Kombination von Armbewegungen und Balance-Training auf dem Kreisel



1. Zug nach hinten mit halber Kniebeuge

Die Arme bleiben bei dieser Übung innenrotiert. Aktive Haltung und gleichzeitig Armzug nach hinten und Kniebeuge ausführen. Rücken in physiologischer Hohlkreuzposition halten.

2. Gegenseitige Rückführung der Arme in Streckung und Beugung

Aktive Haltung, Arme in vorgehaltener Position, Seil auf Höhe des Brustbeins. Aktivierung der Rückenmuskulatur, Rotatorenmanschette. Stabilisierung über Bein- und Rumpfmuskulatur. Arme abwechselnd gestreckt und gebeugt (90 Grad) nach hinten führen.



3. Aufreißen aus der Kniebeuge (dynamisch)

In die Kniebeuge gehen und den Körper stabilisieren. Arme gestreckt nach vorne, Rücken gerade. Dynamisch nach oben gehen und dabei die Arme wie beim Anreißen nach oben ziehen. Die Hände sollen hierbei in der Endposition über den Ellbogen stehen.

4. Rudern am Kabel

In der halben Kniebeuge den Oberkörper nach vorne bringen und die Arme abwechselnd nach hinten ziehen. Die Ellenbogen sollen dabei so weit wie möglich hinter den Körper gebracht werden. Ganzkörperstabilisierung in abgeugter Haltung.

Bei allen Übungen ist die Stabilisierung des ganzen Körpers wichtig, wobei der Kreisel dabei erschwerend hinzukommt. Es kommt hierbei nicht hauptsächlich auf die Kräftigung der Bewegungsmuskulatur an, sondern auf den stabilisierenden Effekte im Bereich der Rumpf- und Beinmuskulatur. Die Belastung kann bei allen Übungen über das Gewicht, aber auch über die Ausführungsgeschwindigkeit variiert werden.



Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming / Fotos: Paul Klenner

Krafttraining, Teil 29



Koordinationstraining und Stabilisation im Judo

1. Auf den Kreisel stellen und vorher Kabelzug oder Seil am Fuß befestigen und Uchi-mata-Ansatz durchführen. Wichtig ist hierbei sowohl die Bein-/Fußhaltung als auch die Arm- und Oberkörperhaltung. Immer wieder in die Standposition zurückkehren und in der Endposition kurz anhalten. Bewegung nur absolut korrekt ausführen, sonst Pause einlegen.

2. Kabelzug oder Seil am Fuß befestigen, auf den Kreisel oder das Wackelbrett stellen und das Spielbein unter Stabilisierung des ganzen Körpers seitlich abspreizen. 15 - 20 mal wiederholen und dann das

Bein wechseln. Die Abduktion mit gestrecktem Bein auf dem Kreisel stabilisiert zum einen das Standbein (Hüfte) und zum anderen das Spielbein über dem Bereich Gesäß und den Tensor Fasciae latae (Schenkelbindenspanner), der wichtig für die Stabilität in der Hüfte und im Kniegelenk ist.

Koordinationstraining heißt in diesem Fall Training unter ständig veränderten Bedingungen.

Autoren: Dirk Mähler, Marcus Temming / **Fotos:** Paul Klenner



Krafttraining, Teil 30



Sportartspezifisches Seilzugtraining

Mit einem Pezziball zwischen den Armen wird aus der Schrittstellung heraus die Aushebebewegung nach hinten trainiert. Jede Hand hat dabei den Seilzug gegriffen und den Ball zwischen den Armen eingeklemmt. Mit einer dynamischen Bewegung aus den Beinen und dem Oberkörper heraus werden die Zugseile nach hinten oben gezogen, wobei der Ball fest an den Oberkörper gedrückt wird (Fotos oben). Die Bewegung kann abwechselnd nach rechts und nach links ausgeführt werden. Wichtig ist hierbei die Stabilisierung durch die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die dynamische, schnelle Ausführung der Übung. 10 - 15 Wiederholungen pro Seite. Bei höherem Widerstand 5 - 6 Wiederholungen mit längeren Pausen.

Eindrehtechnik auf einem Bein mit Pezziball (einmal gezeigt von hinten und einmal von vorne) (Fotos unten)

Den Ball zwischen zwei Seilzügen fest einklemmen und dann eine Eindrehbewegung auf einem Bein ausführen. Den Ball fest an den Oberkörper ziehen und den Ellenbogen der Zughand nach oben bringen. Es kommt bei der Ausführung darauf an, nicht zur Seite zu kippen, sondern das Gleichgewicht auf dem Standbein zu halten. Am Anfang die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Bei mehr Sicherheit das Gegengewicht (Seilzug) erhöhen und die Dynamik steigern.

Frohe Weihnachten und viel Erfolg für 2012 wünschen Marcus und Dirk!



Autoren: Dirk Mähler,
Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

In den nächsten Ausgaben:
**Athletiktraining mit Kettlebells
und Kurzhantel**



Krafttraining, Teil 31



Swing mit einer Kettlebell oder Kurzhantel

Diese Übung ist die Basisübung im Kettlebell-Training. Mit der Kettlebell wird der Körper anders belastet als mit der Kurzhantel. Bei Schwungübungen befindet sich der Schwerpunkt der Kugel weiter vom Körper entfernt als eine Kurzhantel, dadurch wird der Bewegungsradius größer.

Der Swing trainiert die Kernmuskulatur und die Kraftausdauer.

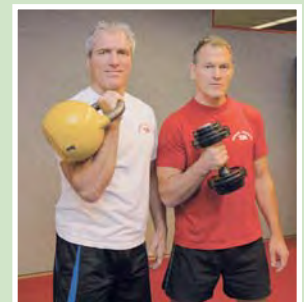
Grundspannung aufbauen und die Hantel oder Kettlebell zwischen den Beinen aufnehmen, Blick nach vorne gerichtet. Durch aktives Einklappen in der Hüfte Oberkörper nach vorne beugen, Gesäß nach hinten, Rücken gerade, in die Knie gehen und die Hantel/Kettlebell durch die Beine nach hinten schwingen. Beim Aufrichten Knie strecken und die Hüfte im letzten Drittel der Bewegung dynamisch nach vorne bringen, dabei die Gesäß-/Oberschenkel und Rumpfmuskulatur anspannen. Die Arme sind locker gestreckt, die Dynamik entsteht aus

der Bein-, Hüft- und Rückenmuskulatur. Dann wieder nach unten und die Kugel/Hantel deutlich hinter den Füßen durchschwingen, bevor wieder nach vorne beschleunigt wird.

Diese Übung kann auch beidhändig an der Kettlebell ausgeführt werden. 12 - 15 Wiederholungen pro Arm oder jeweils 30 Sekunden.

Wichtig! Ihr führt die Kettlebell/Hantel und habt jederzeit Kontrolle über die Bewegung!

Lets Swing!



Autoren: Dirk Mähler (rechts),
Marcus Temming (links)
Fotos: Paul Klenner



Krafttraining, Teil 32

Knieceuge (Squat)

Aus der Grundhaltung (breiter Stand, FüÙe leicht auÙenrotiert) die Kettlebell am Griff fassen (Kugel zeigt nach oben), die Kurzhantel mit beiden Händen unter den Hantelkopf fassen. Arme anwinkeln und Kettlebell bzw. Kurzhantel vor der Brust halten. Rücken gerade - Blick nach vorne gerichtet - Bauch anspannen und dann soweit wie möglich in die Hocke gehen. Die Ellenbogen berühren die Innenseite der Knie. Aus der tiefen Position dann wieder nach oben gehen, dabei die FüÙe fest in den Boden drücken und Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen.

Wichtig! Von der Schwerkraft und dem Zusatzgewicht kontrolliert nach unten ziehen lassen, Rücken gerade, Knie bleiben über den Fußspitzen, Ellenbogen zeigen zum Boden. Soweit hinunter gehen, wie man den Rücken gerade halten kann.

Viel Erfolg!

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner



Krafttraining, Teil 33



Hantel oder Kettlebell aus der seitlich liegenden Position mit beiden Händen fassen ...

... und sich dann auf den Rücken drehen. Dabei mit beiden Händen die Hantel/Kettlebell so lange fixieren, bis die stabile Rückenlage erreicht ist.



Einarmiges Drücken vom Boden

Ellbogen des ausführenden Arms bleibt nah am Körper und hält Kontakt mit dem Boden.

Kopf ablegen und die Hantel/Kettlebell gerade nach oben drücken.

Wichtig! Stabile Position beibehalten und nach 10 bis 15 Wiederholungen den Arm wechseln.

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

Let's press!



Krafttraining, Teil 34



Einarmiges Rudern mit freier Stabilisation (Rowing)

Athletische Grundhaltung einnehmen, Knie und Hüfte beugen und Rumpf absenken, bis er nahezu parallel zum Boden steht.

Hantel oder Kettlebell am langen Arm halten und aus der tiefen Position nach oben ziehen. Ellenbogen werden nah am Körper entlang nach oben bewegt. Rumpfmuskulatur anspannen und stabil halten.



Variation

Bei der Ruderbewegung wird der Oberkörper mitgedreht. In der Aufwärtsbewegung den Kopf mitdrehen und dem Ellenbogen nachschauen. Langsam absenken und dynamisch nach oben ziehen.

Bei beiden Ausführungen kann die Handstellung beliebig variiert werden (Hammergriff, Handflächen außen oder nach innen gedreht).

ROW ROW!

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

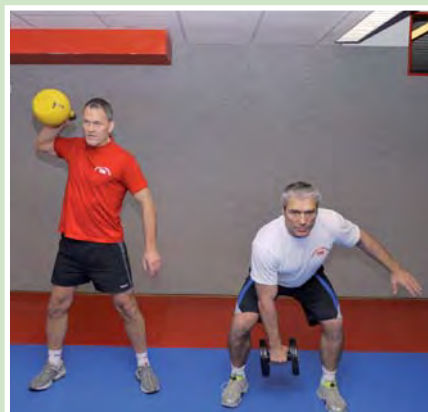
Krafttraining, Teil 35

Dynamisches Drücken einarmig und beidarmig (push press)

Aus der Grundhaltung die Kettlebell oder die Kurzhantel mit einer Hand aufnehmen und in die „Parkposition“ umsetzen. Rumpfmuskulatur anspannen, leicht in die Knie gehen, um dann explosiv die Beine und den Arm zu strecken.



Als Variation kann man die gleiche Übung mit beiden Händen ausführen. Wichtig ist die Muskelspannung im Bauch, Rücken, Gesäß und Oberschenkel. Je stärker man in die Kniebeuge geht, desto mehr werden Oberschenkel und Gesäß mittrainiert (8-10 Wiederholungen pro Satz).



Anreißen einarmig oder beidarmig (high pull)

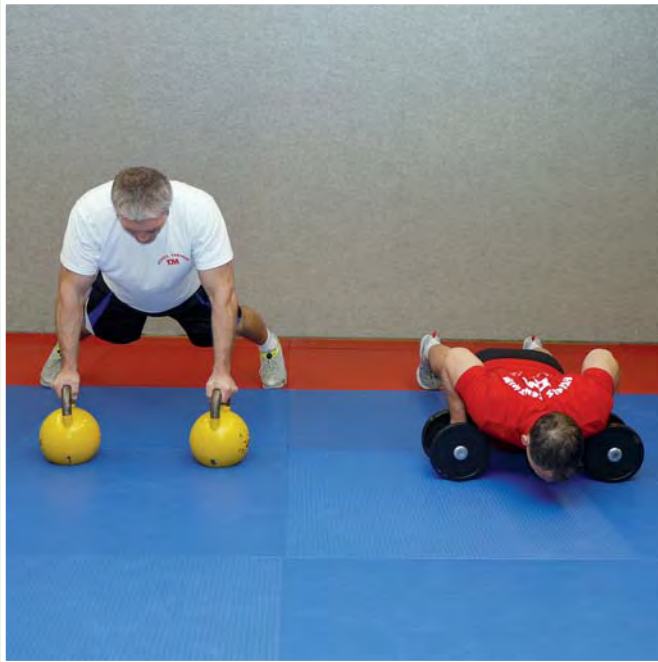
In der Grundhaltung stehen und die Kettlebell oder Kurzhantel zwischen den Füßen auf Höhe der Sprunggelenke halten. Die Hüfte aktiv beugen und Gesäß nach hinten strecken. Aus dieser Position explosiv den Oberkörper aufrichten und Kettlebell oder Hantel in Richtung Schulter anreißen. Ellenbogen gehen dabei nach hinten/oben und die Blickrichtung ist immer nach vorne gerichtet. Die Hüfte wird in der Endphase der Bewegung dynamisch/explosiv nach vorne gebracht - Bauch, Gesäß und Oberschenkelmuskulatur gleichzeitig dabei anspannen.

Als Variation kann auch diese Übung beidarmig ausgeführt werden. Man kann tiefer in die Kniebeuge gehen, um die Belastung auf die Bein- und Gesäßmuskulatur zu erhöhen (6-8 Wiederholungen pro Satz).



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

Krafttraining, Teil 36



Liegestütze und Rudern (Renegade Liegestütze)

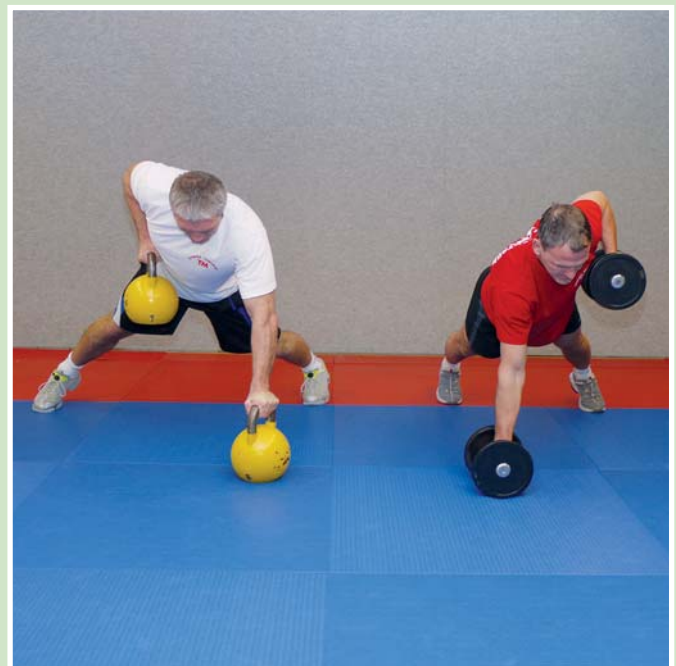
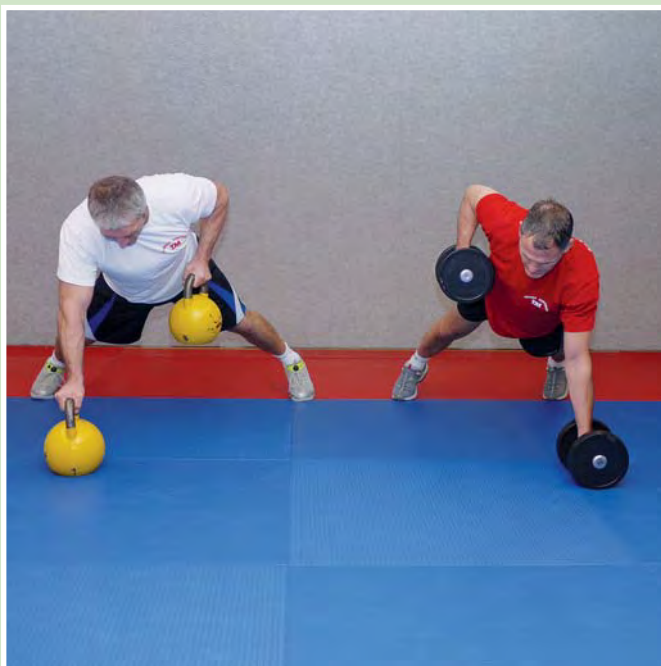
Kettlebell oder Kurzhantel in Schulterbreite am Griff fassen. Oberkörper bis zum Boden absenken und wieder hochdrücken, Ellenbogen laufen seitlich nah am Oberkörper vorbei. Sobald die Ausgangsposition erreicht ist, die Kettlebell oder Kurzhantel in Richtung Brust nach oben ziehen (rudern), wieder ablassen und mit der anderen Seite wiederholen.

Als Variante kann man auch zwischen jedem Ruderzug einmal Liegestütze machen. 4-5 Sätze mit 8-12 Wiederholungen reichen für diese Powerübung aus.

Die Multifunktionsübung trainiert sowohl den mittleren/oberen Rücken, die Brustmuskulatur und dient als Stabilisationsübung für den gesamten Rumpf. Wichtig ist die Stabilisierung in der oberen Position, das heißt den Oberkörper so wenig wie möglich zu rotieren und das Anspannen der Core- und Gesäßmuskulatur.

Power up!

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner



Krafttraining, Teil 37



Sit-ups mit Schulterstabilisation

Mit gestreckten Beinen auf den Rücken legen. Der Arm mit Hantel oder Kettlebell ist gerade nach oben gestreckt. Jetzt den Oberkörper aufrichten, ohne die Hantel/Kettlebell aus den Augen zu lassen. Bis zur sitzenden Position nach oben kommen, kurz anhalten und dann den Oberkörper wieder langsam absenken (Bilder 1-3).

Die Übung sechs bis zehn Mal mit dem rechten und linken Arm wiederholen.

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming / Fotos: Paul Klenner



Als Variation kann ein Partner die Füße von oben festhalten, um damit die Aktivierung der Hüftbeuger zu verstärken (Bilder 4 und 5).

Fasst der Partner die Füße an der Ferse, wird wiederum die Bauchmuskulatur stärker beansprucht (Antagonistenhemmung Beinbeuger) (Bilder 6 und 7).

Somit werden bei allen Ausführungen verschiedene Anteile der Rumpf (Core-)Muskulatur beansprucht. Die Stabilisierung im Schulterbereich sollte bei allen Übungen ähnlich sein.

Krafttraining, Teil 38



Klappmesser mit Zusatzgewicht (V-Ups)

Mit fast gestreckten Armen und Beinen auf den Rücken legen (Hantel oder Kettlebell mit beiden Händen gefasst). In einer fließenden Bewegung Rumpf und Beine gleichzeitig anheben und die Hantel oder Kettlebell in Richtung Schienenbein führen. Beine und Rumpf bilden in der Endphase ein V. Den Kopf auf einer Linie mit dem Oberkörper halten.

Wichtig! Kontrolliertes Absenken des Körpers in die Ausgangsposition. Bei Rückenproblemen auf andere Übungen ausweichen!

3-4 Sätze mit 10-20 Wiederholungen sollten intensiv genug sein.

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming / **Fotos:** Paul Klenner



Krafttraining, Teil 39



Hammercurls - abwechselnd und gleichzeitig (mit Kettlebell als Bottom-up)

Stehend die Unterarme in halbpronierter Stellung, in jeder Hand eine Kurzhantel oder eine Kettlebell, die am Griff mit einem Judogürtel oder Handtuch umschlungen ist. Unterarme abwechselnd anbeugen, dabei das Handgelenk stabil halten. Diese Übung stärkt das Handgelenk, die Strecker am Unterarm und den Armbeuger.

Als Alternative kann die Übung auch gleichzeitig ausgeführt werden oder als Bottom-up mit der Kettlebell. Bei der Ausführung als Bottom-up muss die Kettlebell noch stärker mit dem Handgelenk stabilisiert werden, um das Umschlagen zu vermeiden!

Im Kraftausdauerbereich mit 20-25 Wiederholungen arbeiten, sonst mit 8-12 Wiederholungen und 2-3 Sätzen.

Viel Erfolg beim „Griffkampf“!

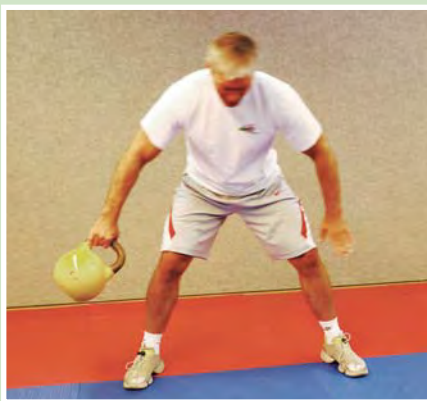
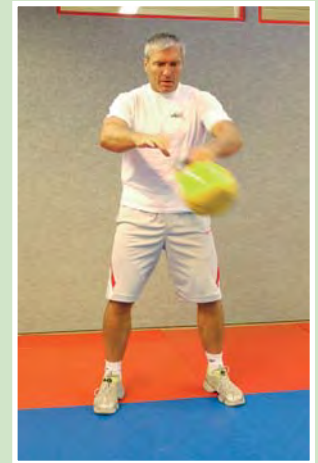
Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming / **Fotos:** Paul Klenner



Krafttraining, Teil 40

Kreisel mit Kettlebell oder Hantelscheibe

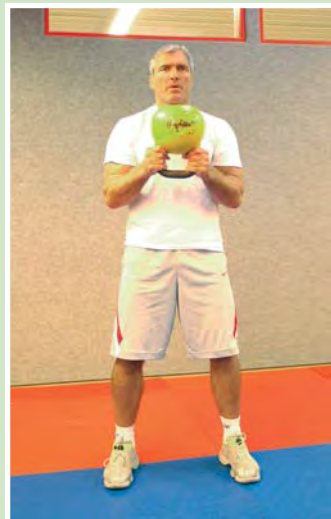
Kettlebell am Griff festhalten und dynamisch um die Hüfte kreisen. Übergabe vor und hinter dem Körper. Oberkörper dabei stabil halten.



In der vorgebeugten Position eine Gewichtsverlagerung auf das rechte und linke Bein herbeiführen, dabei den Rücken stabil halten.

Richtungswechsel nach 15-25 Wiederholungen.

Beim Schulterkreisel wird die Kettlebell oder Scheibe nah um den Kopf gedreht, Ellenbogen hierbei eng halten. Durch diese Übung wird die Haltefunktion der Schultermuskulatur verbessert sowie durch die Rotation die Koordination der einzelnen Schultermuskeln zueinander.



Alle Übungen können auch mit der Hantelscheibe ausgeführt werden, wobei hier noch zusätzlich die Griffkraft trainiert wird.

Die Übungen sollten alle im Kraftausdauerbereich trainiert werden, also mit 15-25 Wiederholungen bzw. mit 25-30 Sekunden pro Seite.

Viel Erfolg, schöne Weihnachten und ein erfolgreiches Jahr 2013 wünschen Dirk und Marcus!

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

Krafttraining, Teil 41

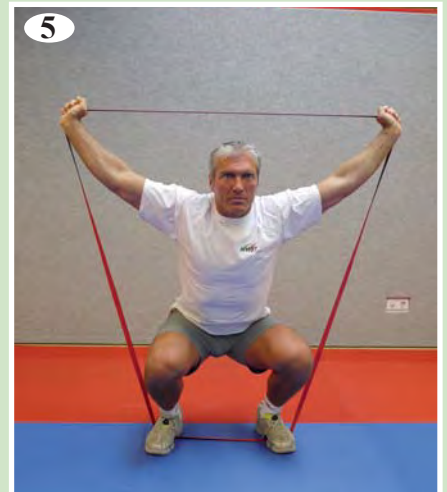
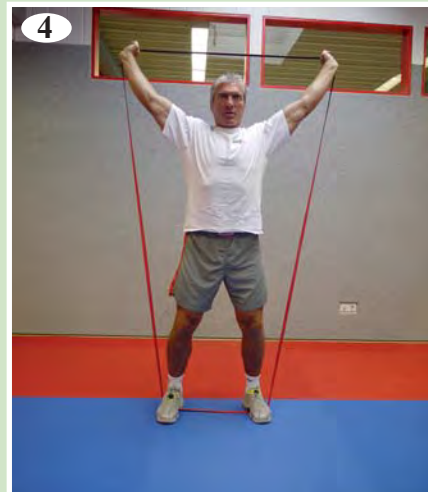
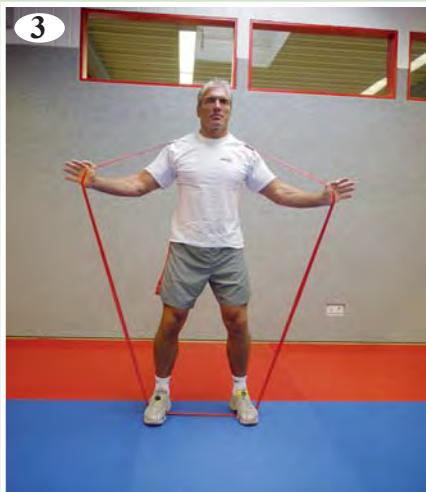
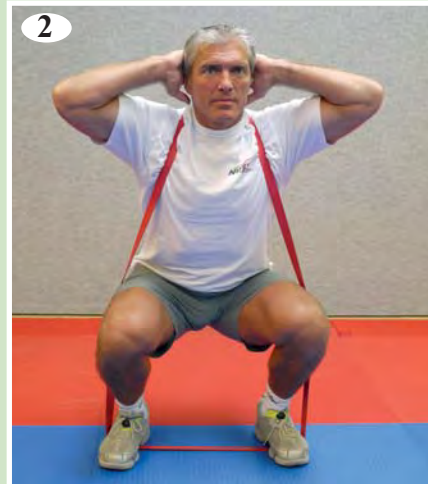
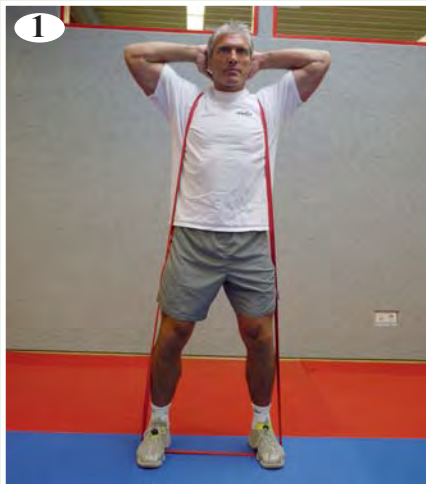
Kniefbeugevariationen mit dem Deuserband

1. Deuserband hinter dem Kopf auf Schulter/Trapez aufliegen und unten mit den Füßen draufstellen (1). Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen und Schultern nach

hinten ziehen, Brust rausstrecken und beim Heruntergehen die Hüfte nach hinten schieben. Soweit wie möglich nach unten gehen und dann wieder aufrichten (2).

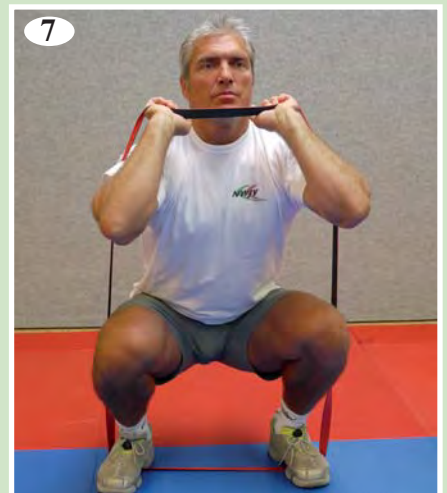
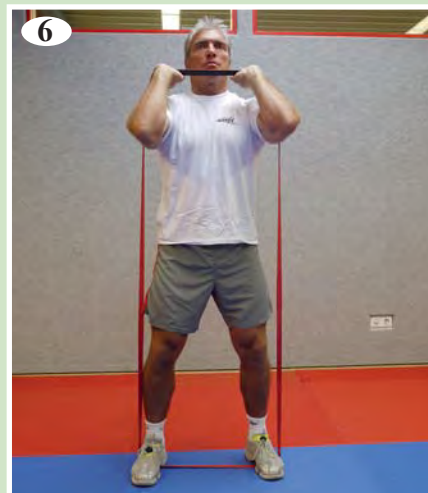


Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming /
Fotos: Paul Klenner



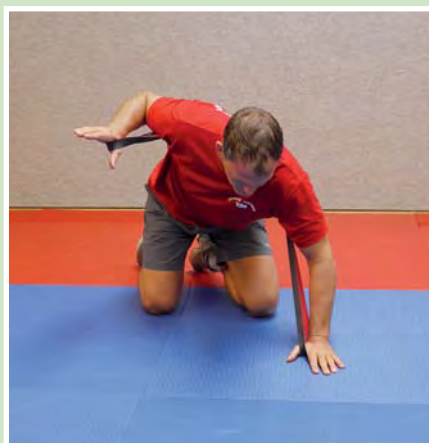
2. Auf das Deuserband stellen (3) und mit den Armen über schulterbreit nach oben über den Kopf durchstrecken (4). Rumpfmuskulatur anspannen und dann soweit nach unten gehen, wie der Oberkörper noch gerade bleibt (5). Arme bleiben bei der Bewegung die ganze Zeit gestreckt.

3. Auf das Deuserband stellen und mit den Händen das Band vor den Schultern festhalten. Die Ellenbogen bleiben oben, so dass die Oberarme parallel zum Boden stehen (6). Kontrolliert nach unten gehen und den Rücken gerade halten. Körper soweit absenken, dass die Oberschenkel mindestens parallel zum Boden stehen (7).



Krafttraining, Teil 42

Deuserband vom Rücken her mit beiden Händen fixieren. Gleichzeitig beide Arme horizontal nach vorne drücken. Oberkörper aufrecht halten und stabilisieren. Alternativ kann die Druckbewegung auch nach schräg oben oder unten ausgeführt werden.



Mittlere Bildreihe: Beim Liegestütz das Deuserband von hinten mit beiden Händen fassen. Aus dem Kniestand zuerst eine Hand auf dem Boden aufsetzen, dann die andere Hand. Deuserband mit den Händen fixieren, Beine nach hinten strecken und Liegestütz gegen den Widerstand des Bandes ausführen.



Brustdrücken mit dem Deuserband



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming /
Fotos: Paul Klenner

Alle Übungen können mit 10-20 Wiederholungen und 3-4 Sätzen ausgeführt werden (je nach Zielsetzung).

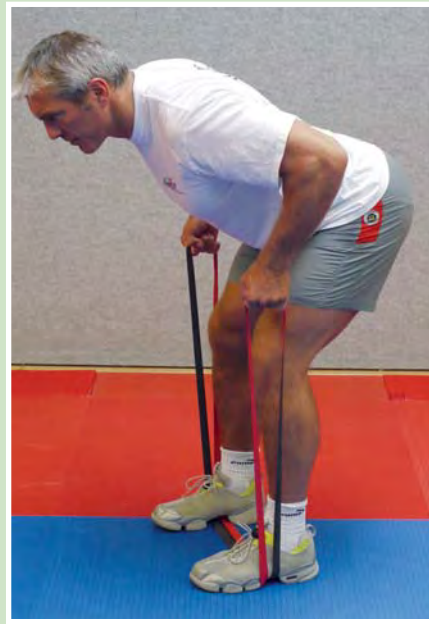
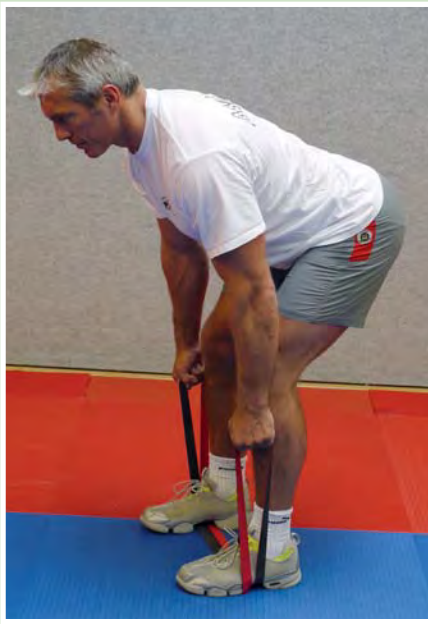


Bildreihe unten: Mit Partner kann das Brustdrücken sowohl beidarmig als auch einarmig ausgeführt werden. Partner hält das Band mit einer oder beiden Händen fest. In hüftbreiter Fußstellung das Deuserband nach vorne drücken und dabei den ganzen Körper stabilisieren. Bei der einarmigen Ausführung stehen beide in Schrittstellung und die Druckbewegung wird mit einer leichten Rotation des Oberkörpers und der Hüfte ausgeführt.



Krafttraining, Teil 43

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming /
Fotos: Paul Klenner



Rudern mit dem Deuserband

Beim vorgebeugten Rudern (oben) wird das Deuserband unter den Füßen sicher fixiert. Oberkörper nach vorne beugen, Rücken gerade halten, Knie leicht gebeugt und Blick-

richtung nach vorne (Athletische Grundhaltung). Die Ellenbogen werden dann so weit wie möglich hinter den Oberkörper gezogen, wobei der Oberkörper stabil bleiben soll.



Beim einarmigen Rudern wird das Band mit einem Fuss sicher fixiert. Große Schrittstellung einnehmen und Ellenbogen nah am



Körper nach hinten ziehen. Rücken stabil und gerade halten.



Mit Partner kann die Zugsbewegung auch von unten nach oben ausgeführt werden, oder auf einer Linie zum Bauch hin. Beim Ziehen nach oben werden die Ellenbogen so weit wie möglich hochgezogen (Ellenbogen sind in der Endphase über den Händen). Beim horizontalen Ziehen werden beide Hände zum Bauch gezogen und die Ellenbogen gehen seitlich am Körper vorbei.

3-4 Sätze / 10-20 Wiederholungen

Krafttraining, Teil 44

Standrudern / Einarmzug mit dem Deuserband

Das Deuserband mit den Beinen sicher fixieren (hüftbreiter Stand). Mit beiden Händen das Deuserband in Richtung Kinn ziehen und die Ellenbogen dabei nach oben bringen. Über den gesamten Bewegungsablauf Spannung aufrecht erhalten.



Beim Einarmzug mit einem Bein das Band fixieren, leichte Schrittstellung, Zug nach schräg oben mit Aufwärtsdrehung des Zugarms. Ellenbogen geht nach hinten oben, Kopf dreht sich mit.

15-20 Wiederholungen, dann die Seite wechseln

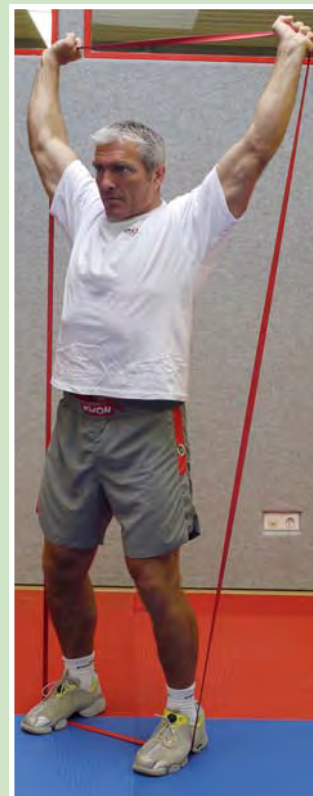
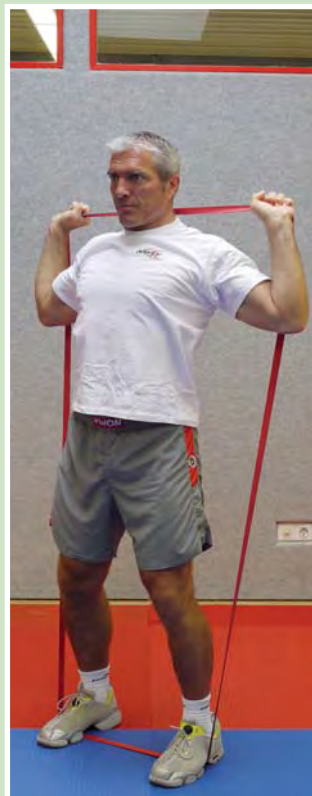
Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

Krafttraining, Teil 45

Schulterdrücken (Frontpress/Neckpress)

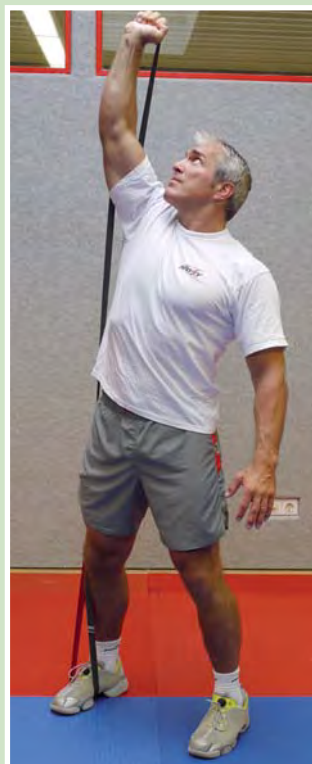
Mit beiden Beinen das Deuserband hüftbreit sicher fixieren. Mit beiden Händen in Schulterbreite fassen, Ellenbogen zeigen nach vorne. Aus dieser Position die Arme nach oben über den Kopf strecken, dabei den Körper stabilisieren und Schultermuskulatur im oberen Bereich anspannen (Frontpress).

Beim Drücken hinter dem Kopf (Neckpress) zeigen die Ellenbogen nach außen und das Deuserband wird hinter dem Kopf nach oben gedrückt. Die Griffbreite liegt etwas weiter auseinander als beim Frontpress.



Bei der einarmigen Variante wird das Gummiband wie beim Frontpress nach oben gedrückt (Fixierung mit einem Bein), wobei in der Endphase der Oberkörper eine leichte Seitbeuge ausführen kann (Blick folgt dem Arm). Hierbei wird dann noch zusätzlich die seitliche Bauch- und Rückenmuskulatur eingesetzt.

3-4 Sätze mit 12-20 Wiederholungen



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming / **Fotos:** Paul Klenner

Krafttraining, Teil 46

Good Mornings (Rumpfaufrichten) und Dead Lift/Shrugs (Kreuzheben mit Schulteranziehen)



Good Mornings

Deuserband mit den Füßen sicher fixieren und über die Hals-/Trapezmuskulatur legen. Arme neben dem Kopf halten, Ellenbogen in Verlängerung der Schulter. Bei leicht gebeugten Knien den Oberkörper nach vorne beugen, bis er sich parallel zum Boden befindet und unter Anspannung der Rumpfmuskulatur in einem Zug aufrichten. Den Rücken beim Vorbeugen gerade halten (athletische Grundhaltung).

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

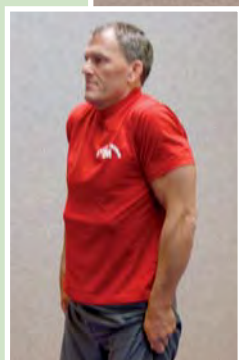


Dead Lift mit Shrugs

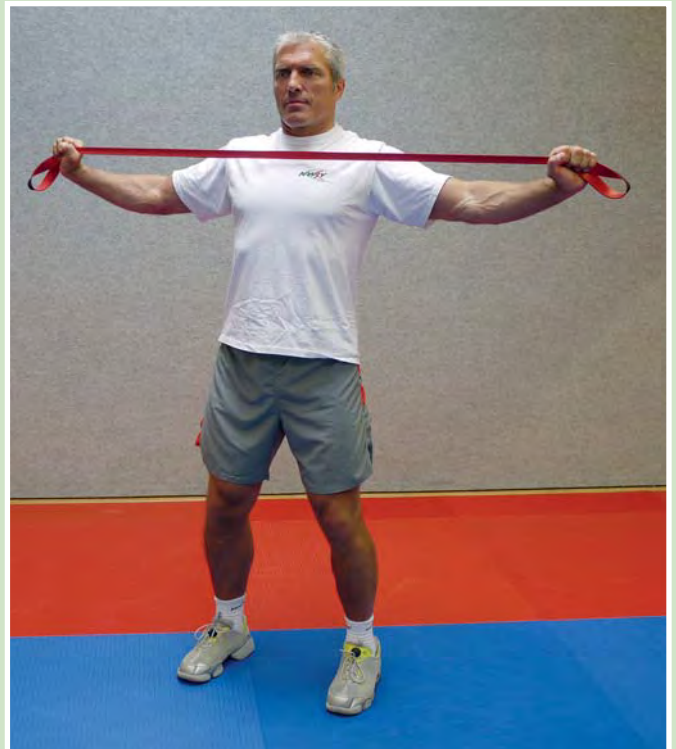
Deuserband wieder sicher mit beiden Beinen fixieren (doppelt nehmen) und mit den Händen festhalten. Oberkörper nach vorne beugen, Rücken gerade halten (athletische Grundhaltung) und unter Anspannung Beine strecken und Oberkörper wieder aufrichten. Dabei die Spannung im Deuserband immer aufrecht erhalten.

In der oberen Position können dann die Schultern noch nach oben gezogen werden, um die Trapezmuskulatur stärker zu trainieren.

20-25 Wiederholungen,
3-4 Sätze



Krafttraining, Teil 47



Schulterzug stehend und vorgebeugt

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rumpfmuskulatur anspannen. Das Deuserband mit fast gestreckten Armen vor der Brust nach hinten ziehen.

Alternativ kann die Übung auch in der vorgebeugten Stellung ausgeführt werden. Hierbei auf die Stabilisierung des Oberkörpers achten (athletische Grundhaltung), und das Band mit leicht gebeugten Armen nach hinten ziehen.

Wichtig!

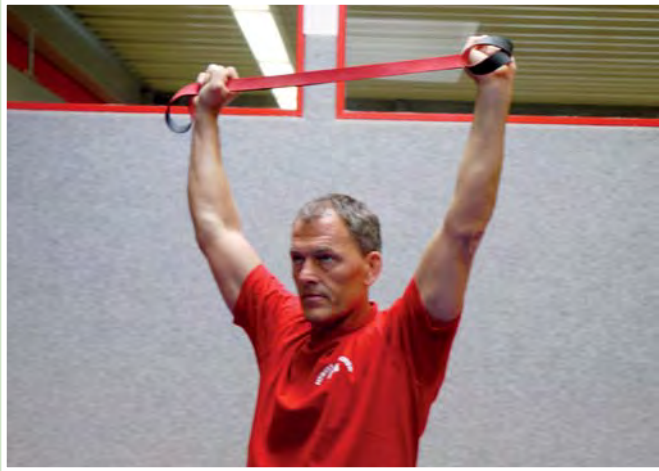
Nicht die Arme im Ellenbogengelenk strecken (keine Trizepsübung). Versuchen, die Ellenbogen hinter den Körper zu bringen. Belastung für die hintere Schulter, Rücken- und Trapezmuskulatur.



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming / Fotos: Paul Klenner

Krafttraining, Teil 48

Latzug (Rückenmuskulatur)



Athletische Grundhaltung im Stand einnehmen. Das Deuserband mit gestreckten Armen über dem Kopf halten und dann hinter den Kopf nach unten/hinten ziehen.



Alternativ kann man das Band auch vor/auf die Brust ziehen. Die Ellenbogen werden bei beiden Varianten so weit wie möglich nach unten gezogen.



In der liegenden Ausführung wird der Oberkörper leicht vom Boden abgehoben, um dann die Arme zur Seite zu ziehen.



In der Liegestützposition wird der Latzug einarmig ausgeführt. Hierbei kann das Deuserband z. B. von einem Partner festgehalten werden. Unter Stabilisierung des ganzen Körpers wird nun mit einem Arm das Band in Richtung Bauch gezogen.



Nach 15-20 Wiederholungen wird der Arm gewechselt. Super Stabilisierungsübung für den ganzen Körper.

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming / Fotos: Paul Klenner

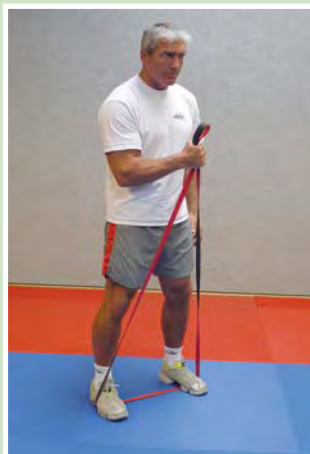
Krafttraining, Teil 49

Biceps Curl (Armbeuger)

Hüftbreit stehen und mit beiden Beinen das Deuserband sicher fixieren. Mit Untergriff das Band fassen und langsam die Unterarme anbeugen. Hierbei immer Spannung in der Armmuskulatur aufrecht halten.



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner

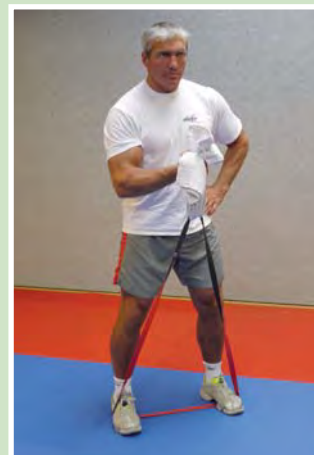


Um die Intensität zu steigern, kann man die Übung auch mit einem Arm ausführen (in der Mitte fassen oder noch intensiver beide Seiten des Bandes zusammen festhalten).

Zur Stärkung der Griffkraft nimmt man ein Handtuch zwischen das Deuserband und beugt ebenfalls die Unterarme an. Diese Übung kann ebenfalls mit einer Hand ausgeführt werden, um die Intensität zu erhöhen.

Wichtig! Bei allen Ausführungen stabil stehen und über den gesamten Bewegungsablauf die Spannung aufrecht erhalten.

Je nach Zielsetzung 10-20 Wiederholungen bei 3-5 Sätzen.



Krafttraining, Teil 50



Trizepsstrecken

Das Deuserband mit den Füßen sicher fixieren und oben mit beiden Händen hinter dem Kopf festhalten. Mit der Kraft der Trizeps die Arme in Richtung Decke strecken und wieder so weit wie möglich herunterlassen. Oberkörper nicht zu weit ins Hohlkreuz fallen lassen!



Beim Trizepsstrecken vorgebeugt hält ein Partner das Deuserband mit beiden Händen fest. Nun den Oberkörper nach vorne beugen und in dieser Stellung fixieren. Die Arme aus dieser Position wieder beugen und strecken.

Befestigt man das Deuserband an der Decke (Fotos rechts), kann man auch das Trizepsstrecken vor dem Körper ausführen. Hierbei die Arme nur so weit anbeugen, dass die Spannung im Armstrecker erhalten bleibt. Nach unten die Arme komplett strecken und anspannen.

Alle Variationen belasten mehr oder weniger unterschiedliche Anteile der drei Trizepsköpfe. Deshalb ruhig mal variieren!



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos: Paul Klenner