

© Rainer Nittel/Harry Fritsch

Kraftprogramm DCV-Kaderathleten:

Füssen Juni 2012

Rückführen der Ellbögen auf Matte

Ausgangsstellung: Bauchlage auf Matte einnehmen. Oberkörper anheben (kein Hohlkreuz!), Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Beine auf Unterlage. Arme seitlich führen, Oberarme liegen rechtwinkelig zum Oberkörper, Ellbögen 90 Grad.

Bewegungsausführung: Mit gehaltenem Ellbogenwinkel die Oberarme auf Höhe der Schulterachse nach hinten führen, dabei die Schulterblätter bewusst zusammenziehen. Arme strecken und wieder in Ausgangsstellung zurück führen. Dann Absenken bis kurz vor Bodenkontakt.



Leg Curl

Ausgangsstellung: Einstellungen so wählen, dass Drehpunkte der Maschine auf gleicher Höhe mit den Hüft- Knie- und Sprunggelenken sind. Auf die Maschine legen, mit den Füßen hinter die Polster einhaken.

Bewegungsausführung: Durch Beugung in den Kniegelenken den Hebel zum Gesäß führen, absenken des Hebels bis kurz vor Kniestreckung. Darauf achten, dass das Becken während der ganzen Bewegung aufliegt.



Beinpresse (entgegen Abbildung vorzugsweise im Liegen)

Ausgangsstellung: In die Beinpresse legen und Füße so auf der Plattform platzieren, dass die Fußausrichtung bei gebeugten Knien die Knierichtung ist. Fuß- Knie- und Hüftgelenke liegen in einer Achse, der Unterrücken liegt auf.

Bewegungsausführung: Mit gleichbleibendem Knieabstand bis kurz vor Endstellung der Kniegelenke hochdrücken, absenken soweit Spannung spürbar bleibt.



Reverse Crunch

Ausgangsstellung: Rückenlage, Hüft- und Kniewinkel 90 Grad, Arme zur Schläfe führen, Spannung in der Bauchmuskulatur aufbauen.

Bewegungsausführung: Der Oberrücken drückt sich zum Boden und das Becken wird in einer Rollbewegung Richtung Brust gezogen, der Hüft- und Kniewinkel wird möglichst beibehalten. Abrollen bis kurz vor Bodenkontakt, um die Spannung beizubehalten.



Bankdrücken

Ausgangsstellung: Auf die Bank legen, die Beine stabil am Boden abstellen. Die Augen sind genau unterhalb der Langhantelstange, der Unterrücken liegt fest auf der Polsterung auf.
Bewegungsausführung: Mit beiden Händen die Langhantel etwas mehr als schulterbreit fassen (symmetrisch) und aus den Ständern heben (bei höheren Gewichten mit Partnerhilfe). Mit bewusstem Muskelwiderstand senkrecht bis leicht über der Brustmitte absenken, leichter Kontakt und wieder hochdrücken bis kurz vor Endstellung der Ellbogengelenke. Auf stabile Handgelenke und ständigen Kontakt der Schultern mit der Polsterung achten.



Heranführen des Beines in Seitlage

Ausgangsstellung: Seitlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein Hüft- und Kniewinkel 90 Grad mit Knie am Boden aufliegend, Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule am Oberarm auf.

Bewegungsausführung: Mit ruhigem Becken und gestrecktem Kniegelenk die Ferse des unteren Beines nach oben führen bis zum Bewegungsende, absenken bis kurz vor Bodenkontakt (Der Fußrücken zieht während der gesamten Bewegung in Richtung Schienbein).



Wadenheben stehend mit vergrößerter Bewegungsamplitude

Ausgangsstellung: Mit dem Fußballen eines Beines auf eine Kante stellen, anderen Fuß nach hinten hochheben, langsam die Wadenmuskulatur dehnen und die Ferse nach unten sinken lassen. Knie ist leicht gebeugt, Blick nach vorne, mit Arm an Wand o. ä. abstützen.

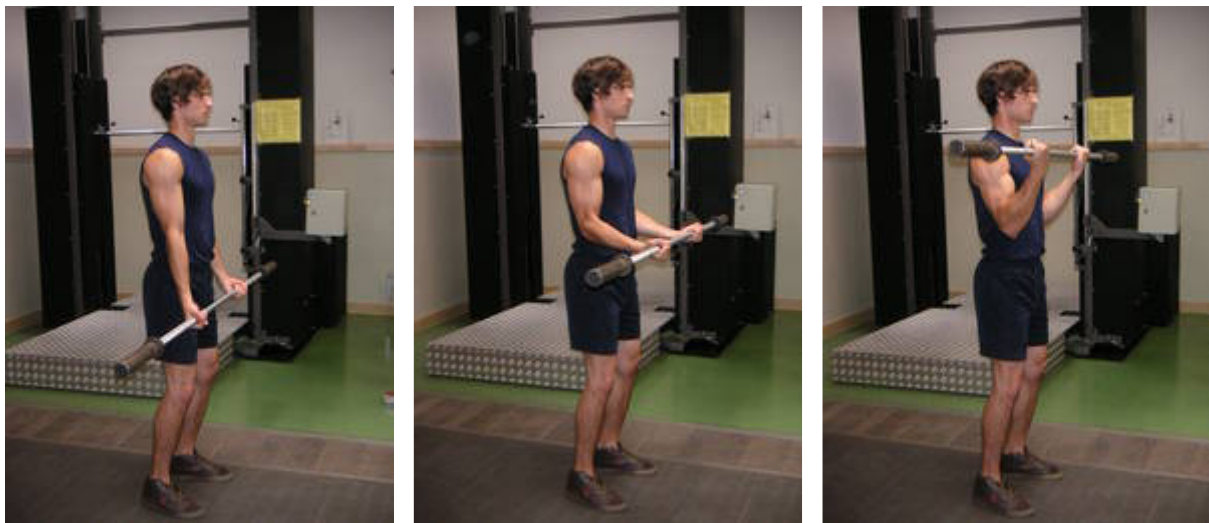
Übungsausführung: Die Ferse heben bis zur maximal möglichen Höhe, absenken bis in die gedehnte Stellung.



Armbeugen mit Langhantel

Ausgangsstellung: Stange im Untergriff schulterbreit fassen, hüftbreiter Stand oder Ausfallschritt, Rumpfmuskulatur anspannen, Knie leicht beugen. Stange vor dem Körper herabhängen lassen.

Bewegungsausführung: Bei ruhigem Oberkörper und nur aus den Ellbogengelenken die Stange nach oben führen bis zum Amplitudenende. Soweit herablassen, bis Spannung spürbar bleibt.



Butterfly

Ausgangsstellung: Einstellung (symmetrisch) so wählen, dass keine Überdehnung, jedoch eine große Bewegungsamplitude möglich ist. Die Gelenke des Gerätes sollten senkrecht über den Schultergelenken sein. In das Gerät mit geradem Rücken und stabiler Fußauflage setzen. Unterarme auf der Polsterung platzieren, Oberarme sind waagrecht und Ellbogenwinkel beträgt 90 Grad.

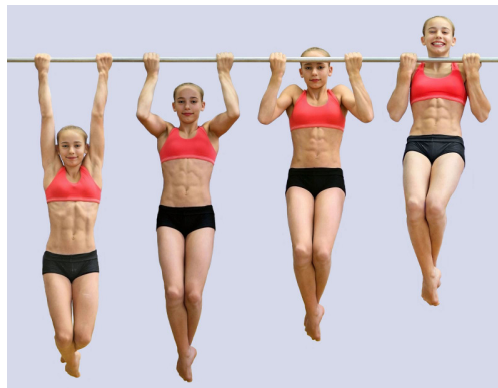
Übungsausführung: Mit festem Griff die Butterflyarme vor der Brust mit beiden Armen gleich stark zusammenführen. Auseinanderführen mit bewusstem Muskelwiderstand, bis kurz vor Absetzen des Gewichtes.



Klimmzüge

Ausgangsstellung: Stange im Kammgriff greifen, Handinnenflächen zeigen zum Gesicht. Hände etwa schulterbreit. Rumpf (Bauch und Rücken), Gesäß und Beine sind angespannt. In die Beine kommt die erforderliche Spannung, wenn die Unterschenkel übereinandergeschlagen oder die Beine fest zusammengedrückt werden. Mit größerer Griffweite werden Klimmzüge schwerer.

Bewegungsausführung: Klimmzugstange im Kammgriff greifen. Arme sind fast gestreckt. Dann kontrolliert Hochziehen bis Kopf über der Stange ist. Dann wieder langsam ablassen, bis Arme fast gestreckt sind. Anfangs ggf. mit Partnerhilfe.



Umfänge und Intensitäten

Umfänge:

3-4 x pro Woche Off-Season/2-3 x pro Woche Ice-Season

1. TE Krafttraining lang:

15 min Aufwärmen (Fahrrad-, Ruderergometer oder Laufband)

a) Beinpresse beidbeinig (liegend und sitzend)



50% Körpergewicht, 6-8 Serien, 8-12 Wdh., Steigerung 10% bis max. 70% KG

- b) Rückführen der Ellbögen auf Matte
3 x 1 Minute, Positionswechsel im Sekundentakt
- c) Legcurl beidbeinig
25% Körpergewicht; 6-8 Serien, 8-12 Wdh., Steigerung 10% bis max. 40% KG
- d) Bankdrücken
30% Körpergewicht; 6-8 Serien, 8-12 Wdh., Steigerung 10% bis max. 70% KG
- e) Klimmzüge
Ziel: 1 x 10 Wdh.
- f) Heranführen des Beines in Seitlage
4-6 Serien, 8-12 Wdh. abwechselnd links/rechts
- g) Armbeugen mit Langhantel
20% Körpergewicht; 4-6 Serien, 8-10 Wdh. abwechselnd links/rechts
- h) Butterfly
40% Körpergewicht; 4-6 Serien, 8-10 Wdh.

Gesamtdauer ca. 1,5- 2 Std.

2. TE Krafttraining kurz:

15 min Aufwärmen (Fahrrad-, Ruderergometer oder Laufband)

Alle Übungen fortlaufend als Zirkel. 3 Durchgänge

- i) Beinpresse beidbeinig (liegend und sitzend)
50% Körpergewicht, 15 Wdh., Steigerung 10% bis max. 70% KG



- j) Rückführen der Ellbögen auf Matte
1 Minute, Positionswechsel im Sekundentakt
- k) Legcurl beidbeinig
25% Körpergewicht; 15 Wdh., Steigerung 10% bis max. 40% KG
- l) Bankdrücken
30% Körpergewicht; 15 Wdh., Steigerung 10% bis max. 70% KG
- m) Klimmzüge
Maximale Anzahl, Ziel: 10 Wdh.
- n) Heranführen des Beines in Seitlage
1 min. abwechselnd links/rechts
- o) Armbeugen mit Langhantel
20% Körpergewicht; 4-6 Serien, 8-10 Wdh. abwechselnd links/rechts
- p) Butterfly
40% Körpergewicht; 15 Wdh.

Gesamtdauer ca. 1 Std.