



**ATEMSCHUTZ**  
— LEXIKON —

# **Fitness Atemschutzgeräteträger**

## **Anlage zu Kapitel 4**

**Erhalt der Belastungs- und Leistungsfähigkeit der Atemschutzgeräteträger**

**Vorschläge für einfache und selbstständig durchführbare Übungen zur Bewältigen der Belastungen des Atemschutzgeräteträgers und der Anforderungen der G 26**

**Trainingsprogramm 1**

Für Untrainierte mit dem Ziel der Erhaltung der Einsatzfähigkeit und/oder Gewichtsreduktion

**Trainingsprogramm 2**

Langzeitprogramm mit dem Ziel der effektiven und rechtzeitigen Vorbereitung der Abnahme der G 26/3

**Trainingsprogramm 3**

Vor allem für den Erhalt der Leistungsfähigkeit geeignet

**Trainingsprogramm 4**

Vor allem für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

**Trainingsprogramme 5**

für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

- **Übungen mit eigenem Körpergewicht** -

**Trainingsprogramme 6**

für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

- **Dehnungsübungen** -

**Trainingsprogramme 7**

für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

- **Übungen mit dem Terra-Band**-

**Trainingsprogramme 8**

für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

- **Übungen mit apparativer Unterstützung**-

**Trainingsprogramm 1**

Für Untrainierte mit dem Ziel der Erhaltung der Einsatzfähigkeit und/oder Gewichtsreduktion

**1. Woche**

1. Tag und 5. Tag *Laufen*: 30 min mit 4 Gehpausen á 3 min,  
*Dehnungsübungen*: 5 min
3. Tag: *Schwimmen* 1000 m (ca. 30 min, alle 200 m Schwimmlängen wechseln)

**2. Woche**

1. Tag: *Laufen* 30 min mit 4 Gehpausen á 5 min,
2. Tag: *Radfahren* 60 min (mittlere Geschwindigkeit)
3. Tag: *Schwimmen* 1000 m (30-40 min, alle 200 m Schwimmlängen wechseln)
6. Tag: *Laufen* 45 min mit 5 Gehpausen á 3 min, *Dehnungsübungen* 5 min

**3. Woche**

1. Tag: *Laufen* 30 min mit 2 Gehpausen á 5 min, 5 min *Dehnungsübungen*
3. Tag: *Radfahren* 60 min (mittlere Geschwindigkeit)
4. Tag: *Schwimmen* 1500 m (45-60 min, alle 200 m Schwimmlängen wechseln)
6. Tag: *Laufen* 45 min mit 3 Gehpausen á 3 min, *Dehnungsübungen* 5 min

**4. Woche**

1. Tag: *Laufen* 40 min mit 3 Gehpausen á 3 min, *Dehnungsübungen* 5 min
2. Tag: *Radfahren* 60 min (mittlere Geschwindigkeit, 3 Belastungserhöhungen nach jeweils 5 min)
3. Tag: *Schwimmen* 1500 m (45-60 min, alle 200m Schwimmlängen wechseln)
4. Tag: *Laufen* 45 min mit 3 Gehpausen á 3 min, *Dehnungsübungen* 5 min
5. Tag: *Laufen* 60 min mit 5 Gehpausen á 3 min, *Dehnungsübungen* 5 min

**5. Woche (Regeneration)**

1. Tag: *Laufen* 30 min, *Dehnungsübungen* 5 min
3. Tag: *Radfahren* 60 min (mittlere Geschwindigkeit)
5. Tag: *Schwimmen* 1500 m (45-60 min, alle 200 m Schwimmlängen wechseln)
7. Tag: *Laufen* 45 min mit 5 Gehpausen á 3 min, *Dehnungsübungen* 5 min

Die nach folgenden Wochen sollen entsprechend des erreichten Leistungsniveaus, der Trainingsziele und der Beachtung der Trainingsgrundsätze selbständig geplant werden. Zum Erhalt der Einsatzfähigkeit ist ab dem 35. Lebensjahr ein regelmäßiges Training notwendig. Als günstig hat sich erwiesen, mindestens drei mal 30 min pro Woche zu trainieren.

**Trainingsprogramm 2**

Langzeitprogramm mit dem Ziel der effektiven und rechtzeitigen Vorbereitung der Abnahme der G 26/3

**1 Woche**

1.+ 4.Tag: LAUFEN

- Ganzkörpergymnastik und Dehnübungen
- 12 Min. laufen → 5 Min. gehen → 15 Min. laufen (mittlere Geschwindigkeit) → 5 Min. gehen → Dehnübungen

2.+ 5. Tag: SCHWIMMEN (insgesamt 1.000 m)

- 200m beliebig schwimmen
- 200m Kraulschwimmen
- 200m Rückenkraulschwimmen (ggf. auch Kraulschwimmen)
- 200m Brustschwimmen mit Tauchzügen wie folgt:
  - tief Luft holen und ca. 1 Meter unter der Wasseroberfläche 4 Tauchzüge mit 4 Beinschlägen –
  - auftauchen – langsam 8 Brustarmzüge mit 8 Brustbeinschlägen – nochmal Luft holen und das o.a. über die gesamte Strecke wiederholen
- 200m beliebig ausschwimmen

3.+ 6. Tag: RADFAHREN

45 Min. Radfahren mit mittlerem Tempo

**2. Woche**

1.+ 4. Tag: LAUFEN

- Ganzkörpergymnastik und Dehnübungen
- 15 Min. laufen → 5 Min. gehen → 20 Min. laufen (mittlere Geschwindigkeit) → 5 Min. gehen → Dehnübungen

2.+ 5.Tag: SCHWIMMEN (insgesamt 1.000 m)

- 200m beliebig schwimmen
- 200m Kraulschwimmen
- 200m Rückenkraulschwimmen (ggf. auch Kraulschwimmen)
- 200m Brustschwimmen mit Tauchzügen wie folgt:
  - tief Luft holen und ca. 1 Meter unter der Wasseroberfläche 5 Tauchzüge mit 5 Beinschlägen
  - auftauchen – langsam 8 Brustarmzüge mit 8 Brustbeinschlägen – nochmal Luft holen und das o.a. über die gesamte Strecke wiederholen
- 200m beliebig ausschwimmen

3.+ 6. Tag: RADFAHREN

1 Stunde Radfahren mit mittlerem Tempo

**3. Woche**

1.+ 4. Tag: LAUFEN

- Ganzkörpergymnastik und Dehnübungen
- 18 Min. laufen → 5 Min. gehen → 22 Min. laufen (mittlere Geschwindigkeit) → 5 Min. gehen → Dehnübungen

**2.+ 5.Tag: SCHWIMMEN (insgesamt 1.000 m)**

- 200m beliebig schwimmen
- 200m Kraulschwimmen
- 200m Rückenkraulschwimmen (ggf. auch Kraulschwimmen)
- 200m Brustschwimmen mit Tauchzügen wie folgt:
  - tief Luft holen und ca. 1 Meter unter der Wasseroberfläche 6 Tauchzüge mit 6 Beinschlägen
  - auftauchen – langsam 10 Brustarmzüge mit 10 Brustbeinschlägen – nochmal Luft holen und das o.g. über die gesamte Strecke wiederholen
- 200m beliebig ausschwimmen

**3.+ 6.Tag: RADFAHREN**

1 Stunde 15 min Radfahren mit mittlerem Tempo

**4. Woche****1.+ 4. Tag: LAUFEN**

- Ganzkörpergymnastik und Dehnübungen
- 20 Min. laufen → 5 Min. gehen → 24 Min. laufen (mittlere Geschwindigkeit) → 5 Min. gehen → Dehnübungen

**2.+ 5.Tag: SCHWIMMEN (insgesamt 1.000 m)**

- 200m beliebig schwimmen
- 200m Kraulschwimmen
- 200m Rückenkraulschwimmen (ggf. auch Kraulschwimmen)
- 200m Brustschwimmen mit Tauchzügen wie folgt:
  - tief Luft holen und ca. 1 Meter unter der Wasseroberfläche 8 Tauchzüge mit 8 Beinschlägen
  - auftauchen – langsam 12 Brustarmzüge mit 12 Brustbeinschlägen – nochmal Luft holen und das o.g. über die gesamte Strecke wiederholen
- 200m beliebig ausschwimmen

**3.+ 6. Tag: RADFAHREN**

1 Stunde 30 min Radfahren mit mittlerem Tempo

**5. Woche****1.+ 4. Tag: LAUFEN**

- Ganzkörpergymnastik und Dehnübungen
- 25 Min. laufen → 5 Min. gehen → 25 Min. laufen (mittlere Geschwindigkeit) → 5 Min. gehen → Dehnübungen

**2.+ 5.Tag: SCHWIMMEN (insgesamt 1.000 m)**

- 200m beliebig schwimmen
- 200m Kraulschwimmen
- 200m Rückenkraulschwimmen (ggf. auch Kraulschwimmen)
- 200m Brustschwimmen mit Tauchzügen wie folgt:
  - tief Luft holen und ca. 1 Meter unter der Wasseroberfläche 10 Tauchzüge mit 10 Beinschlägen
  - auftauchen – langsam 16 Brustarmzüge mit 16 Brustbeinschlägen – nochmal Luft holen und das o.g. über die gesamte Strecke wiederholen
- 200m beliebig ausschwimmen

**3.+ 6. Tag: RADFAHREN**

1 Stunde 45 min Radfahren mit mittlerem Tempo

## **6. Woche**

### **1.+ 4. Tag: LAUFEN**

- Ganzkörpergymnastik und Dehnübungen
- 60 Min. laufen (mittlere Geschwindigkeit) → 5 Min. gehen → Dehnübungen

### **2.+ 5.Tag: SCHWIMMEN (insgesamt 1.000 m)**

- 200m beliebig schwimmen
- 300m Kraulschwimmen, abwechselnd 25m in submaximaler Geschwindigkeit
- 25 m langsam schwimmen
- 300m Rückenkraulschwimmen (ggf. auch Kraulschwimmen), abwechselnd 25m in submaximaler Geschwindigkeit
- 25 m langsam schwimmen
- 200m beliebig ausschwimmen

### **3.+ 6. Tag: RADFAHREN**

2 Stunden Radfahren mit mittlerem Tempo

**Trainingsprogramm 3**

Vor allem für den Erhalt der Leistungsfähigkeit geeignet

Die Tabelle enthält beispielhaft unterschiedliche Trainingsformen und gibt Anhaltspunkte, wie intensiv das Training sein sollte.

<b>Empfehlenswerte Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten zur Erhaltung der persönlichen Fitness<sup>1</sup></b>		
<b>Trainingsart</b>	<b>Beispiele</b>	<b>Hinweise</b>
<b>Ausdauertraining</b>		
7 x 5 bis 10 Minuten pro Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spaziergänge und Arbeitswege</li> <li>- Wandern/Bergwandern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je mehr Muskelmasse, desto besser</li> <li>- lang und langsam</li> <li>- Herzfrequenz in der Trainingszone ca. 140/Min.</li> <li>- ggf. sportärztliche Untersuchung (&gt; 45 Jahre)</li> <li>- optimal: 30 bis 60 Minuten täglich</li> </ul>
3 x 20 Minuten pro Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- langsam laufen (Unterhaltung möglich)</li> </ul>	
2 x 30 Minuten pro Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Walking, Power Walking</li> <li>- Radfahren (&gt; 80 Tritte pro Minute)</li> </ul>	
1 x 45 Minuten pro Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hometrainer</li> <li>- Treppensteigen</li> <li>- Tanzen</li> <li>- Schwimmen, Tennis, Kanusport</li> </ul>	
<b>Krafttraining</b>		
3 bis 5 Serien á 10 Übungen pro Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodengymnastik (Rumpfmuskulatur)</li> <li>- gezieltes Fitness-Studio-Training</li> <li>- Schwimmen</li> <li>- für Jugendliche: Turnen und Kampfsport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingspläne günstig,</li> <li>- Als Begleitung von Ausdauertraining empfehlenswert</li> <li>- 40 bis 60 % der Maximalkraft einsetzen</li> </ul>
<b>Beweglichkeitstraining</b>		
Wiederholt 30 bis 120 Sekunden,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dehnübungen</li> <li>- Gartenarbeit</li> <li>- ausholende Alltagsbewegungen (beugen, bücken, drehen, recken, strecken)</li> <li>- Tanzen, Ballspiele/ Jonglieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vor Beginn von Ausdauertraining empfehlenswert,</li> <li>- bei hoher Intensität des Ausdauertrainings unerlässlich,</li> <li>- bis zum Dehnungsschmerz</li> <li>- oft, aber nur kurzzeitig</li> <li>- Training reduziert die Verletzungsgefahr,</li> <li>- je öfter, desto besser</li> </ul>

<sup>1</sup> nach Angaben nach Landesunfallkasse Hamburg in „Faktor Arbeitsschutz“

## Trainingsprogramm 4

Vor allem für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

Sport im Freien ist bei trockenem Wetter und Lufttemperaturen über 0° C immer möglich. Training auf Außenanlagen ist z. B. in Calisthenics-Parks möglich. Das haben das viele Sportvereine, aber auch Städte und Gemeinden erkannt und entsprechend frei zugängliche Outdoor-Sportanlagen für Erwachsene errichtet. Diese Sportparks oder auch Calisthenics-Parks bieten die Möglichkeit, an Geräten mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Calisthenic-Park bedeutet also Sportpark im Freien und exakt:

## Calisthenic-Park

### Definition

Begriff zur Beschreibung von Sportparks im Freien zum Trainieren der menschlichen Muskulatur. Hier wird an Geräten durch Ausnutzung natürliche Bewegungsabläufe mit dem eigenen Körpergewicht zum Erhalt oder zur Steigerung von Fitness, Beweglichkeit und Muskelverstärkung beigetragen.

### Erläuterung

Ein Calisthenic-Park umfasst in der Regel Stangen verschiedener Höhe und Position, die zu Sportgeräten wie Barren und Reck zusammengefügt wurden. Calisthenics umfassen das Repertoire des klassischen Geräteturnens und diverser akrobatischer Übungen. Gelegentlich werden auch externe Gewichte und Zubehör eingesetzt.

Gegenüber dem klassischen Krafttraining mit isolierten Übungen liegt der Schwerpunkt bei Übungen in Calisthenics-Parks auf der intermuskulären Koordination. So kooperieren bei Übungen wie der „menschlichen Flagge“ verschiedene Muskelgruppen, um das Gleichgewicht zu halten. Die Stabilität des Körpers verbessert sich. Gebräuchliche Übungen sind Liegestütz, Barrenstütz, Klimmzug und Kniebeuge.

Übende in einem Calisthenic-Park können bei korrekt durchgeführten Übungen und regelmäßigem Trainingsbetrieb gute Erfolge erreichen und – für Atemschutzgeräteträger besonders wichtig – ihre Fitness steigern. Vorteile dieser Übungsmethode sind gegenüber anderen:

- Üben an den Geräten macht Spaß
- in Gruppen trainieren wirkt abwechslungsreich und motivierend. Selbst ein Zweier-Training stimuliert mehr als ein Einzeltraining
- Üben im Freien sichert optimale Sauerstoffversorgung
- die Übenden trainieren an geprüften und überwachten Geräten
- die Nutzung der meisten Calisthenics-Parks erfolgt kostenlos
- hohe Fitnesssteigerungsraten möglich.

### Sicherheitshinweise

Die Geräte des Calisthenic-Park müssen der DIN EN 16630 „Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich - Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren“ entsprechen.

Öffentliche Sportanlagen sollten zertifiziert und regelmäßig kontrolliert sein, z. B. vom TÜV. Verantwortlich dafür ist der Betreiber. Erfolgte Zertifizierung und Kontrollen sollten öffentlich kenntlich gemacht werden, z. B. mittels Aushängen.

Die Calisthenics-Parks sollten nach DIN EN 1176, Teil 1 „Wartung und Prüfung von Spielgeräten am Spielplatz – Allgemeine Anforderungen und Prüfverfahren“ in 3 Arten von Kontrollen nachweisbar geprüft sein:

- eine Sichtkontrolle pro Woche durch Betreiber oder ein von ihm Beauftragter
- eine Funktionskontrolle aller ein bis drei Monate durch Betreiber oder ein von ihm beauftragter Sachkundiger
- eine Prüfung pro Jahr durch Sachverständige

Wer die Calisthenics-Parks benutzt, muss sich aber im Klaren darüber sein, dass die Sportgeräte keiner ununterbrochenen Überwachung unterliegen können. Die Anlagen sind der Witterung ausgesetzt und verschleißten möglicherweise. Deshalb sollten die Übenden vor Beginn ihres Trainings Übungsgelände und Geräte auf Gefahrenquellen kontrollieren, z. B.:

- Nutzung vorhandener Anlagen nach deren Beschreibung
- mäßiges Tempo
- 4 Wochen mit je 2 Durchgängen
- Nutzung vorhandener Anlagen nach deren Beschreibung
- mäßiges Tempo
- 4 Wochen mit je 2 Durchgängen
- vom Betreiber fixierte Ausschlusskriterien durchsetzen
- Kinder sollten nur in Beisein eines Erziehungsberechtigten üben
- keine Hindernisse, Stolperfallen oder Vermüllungen im Wegbereich
- Geräte sollten nicht verschmutzt sein
- feste Verankerung der Sportgeräte
- keine gelösten Muttern
- keine ungeschützt abstehende Schrauben
- keine scharfen Kanten
- keine geöffnete Spleißungen an Halteseilen und Halteösen
- zum Vorbeugen von Muskelkater und Verletzungen ist vor dem Training eine Aufwärmübung zur Sicherung der Durchblutung der Muskulatur durchzuführen, z. B. Dehn-, Streck- und Standortsprungübungen.

**Merke:**

Nicht an beschädigten oder verschlissenen Sportgeräten üben. Mängel dem Betreiber melden.

## Quellen:

- Roland Zwickl, Ingenieur und Spielplatzexperte, TÜV SÜD Product Service in München, März 2021
- „Pflegepartner“, Heft 4/2021, Vincentc Verlag Hannover

**Merke:**

Sicherheit und Unfallverhütung geht vor Leistungstraining.

**Beispiel: Außenanlage Bad Griesbach / Thermalbad**

(alle Fotos: W. Gabler)



Bild 1: Beschreibung Übungsanleitung, Übungsstrecke, Inhalt Module, Trainingsort



Bild 2: Modul Beweglichkeit 1

Bild 3: Modul Beweglichkeit 2 Slalom



**STATION 2.1** **Balancierstrecke**  
MODUL KOORDINATION

**4circle**  
FIT FUNK FÜR FUNKTION

Balancieren Sie **vorwärts** über den **feststehenden Balken** - Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf

**Varianten:** Seitwärts; Rückwärts; mit/ohne Handstütz, Einbein-Balance, Richtungswechsel

3-5 mal  
den Balken überqueren

Balancieren Sie **vorwärts** über den **gedeferten Balken** - Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf

**Varianten:** Seitwärts; Rückwärts; mit/ohne Handstütz, Einbein-Balance, Richtungswechsel

3-5 mal  
den Balken überqueren

Balancieren Sie **vorwärts** über das **Seil** - Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf

**Varianten:** Seitwärts; Rückwärts; mit/ohne Handstütz, Einbein-Balance, Richtungswechsel

3-5 mal  
das Seil überqueren



Bild 4:  
Modul Beweglichkeit 3  
Balancieren

**STATION 3.2** **Liegestützen**  
MODUL KRAFT (ARME)

**4circle**  
FIT FUNK FÜR FUNKTION

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition - Nehmen Sie hierbei eine **gestreckte und gespannte Körperposition** ein - wenn Ihnen das schwerfällt zur **Erleichterung die Knie leicht beugen** - Wählen Sie die Stützposition so, dass nach 12-15 Liegestützen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist

12-15  
Wiederholungen  
2-4 mal

Nach **4 Wochen** regelmäßigem Training wählen Sie die Stützposition **tiefer**, so dass wiederum nach 12-15 Liegestützen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist

12-15  
Wiederholungen  
2-4 mal

Wählen Sie **nach 6 Wochen** weiterem regelmäßigem Training die Stützposition **erneut tiefer**, so dass wiederum nach 12-15 Liegestützen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist

12-15  
Wiederholungen  
2-4 mal



Bild 5:  
Modul Kraft Liegestütze

**1** **Stützspringen**  
MODUL KRAFT (STARKE/BEINE)

**4circle**  
FIT FUNK FÜR FUNKTION

Beginnen Sie an einer Stange in **Brusthöhe** - gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition - Greifen Sie die Stange in **Schulterbreite** und springen Sie aus dem Stand in den Stütz mit gestreckten Armen - Nehmen Sie hierbei eine gestreckte und gespannte Körperposition ein - Beim Zurückspringen in den Stand **weich und federnd landen** !

8-10  
Wiederholungen  
2-4 mal

**Steigern Sie nach 4 Wochen** regelmäßigem Training die Stützhöhe - Übung s. oben

8-10  
Wiederholungen  
2-4 mal

**Steigern Sie nach 6 Wochen** weiterem regelmäßigem Training die Stützhöhe erneut - Übung s. oben

8-10  
Wiederholungen  
2-4 mal



Bild 6:  
Modul Kraft  
Stützsprünge

**STATION 4.2 Situps**  
MODUL KRAFT (Bauch)

**4Fcircle**  
FIT LINE FOR THE FUTURE

	Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition - Beugen Sie Ihre <b>Knie rechtwinklig</b> und legen Sie die Fersen auf der entsprechenden Auflage ab <b>ohne sich mit den Füßen einzuhaken</b> - Heben Sie Ihren Oberkörper <b>langsam</b> in Richtung Ihrer Knie	<b>12-15</b> Wiederholungen 2-4 mal
	<b>Nach 4 Wochen</b> regelmäßigem Training verändern Sie Ihre Armposition indem Sie <b>die Arme vor der Brust</b> kreuzen (s. Skizze) - Übung s. oben	<b>20</b> Wiederholung 2-4 mal
	Verändern Sie <b>nach 6 Wochen</b> weiterem regelmäßigem Training die Armposition erneut indem Sie die <b>Arme seitlich an den Kopf</b> nehmen (s. Skizze)- Übung s. oben	<b>25</b> Wiederholung 2-4 mal



Bild 7:  
Modul Kraft Situps  
(Rumpfheben)

**STATION 4.4 Armzug**  
MODUL KRAFT (Arme/Rücken)

**4Fcircle**  
FIT LINE FOR THE FUTURE

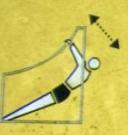
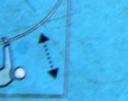
	Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition - Nehmen Sie hierbei eine <b>gestreckte und gespannte Körperposition</b> ein - Heben und Senken Sie Ihren Körper wie in der Skizze angedeutet - Wählen Sie die Hangposition so, dass nach 12-15 Wiederholungen eine <b>deutliche Anstrengung</b> spürbar ist	<b>12-15</b> Wiederholung 2-4 mal
	<b>Nach 4 Wochen</b> regelmäßigem Training wählen Sie die Hangposition <b>tiefer</b> , so dass wiederum nach 12-15 Wiederholungen eine <b>deutliche Anstrengung</b> spürbar ist	<b>12-15</b> Wiederholungen 2-4 mal
	Wählen Sie <b>nach 6 Wochen</b> weiterem regelmäßigem Training die Hangposition <b>erneut tiefer</b> , so dass wiederum nach 12-15 Wiederholungen eine <b>deutliche Anstrengung</b> spürbar ist	<b>12-15</b> Wiederholungen 2-4 mal



Bild 8:  
Modul Kraft  
Arm/Rücken

## Trainingsprogramme 5

für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

**- Übungen mit eigenem Körpergewicht -**

Text und alle Fotos:



### 5.1 Bauchmuskulatur (Ruderer)



*Ausgangsposition*

Rückenlage, Kopf, Schultern und Beine vom Boden abheben



*Aktion*

Imitieren von Ruderbewegungen

*Hinweis*

Kopf, Schultern und Beine nicht ablegen

### 5.2 Rückenmuskulatur und Ganzkörperkräftigung (Supermann)



*Ausgangsposition*

Vierfüßlerstand, rechter Arm und linkes Bein gestreckt bis in die Waagerechte

*Aktion*

Stirn, Ellenbogen und Knie zusammenführen bis zum eingerollten Endstand



*Hinweis*

anschließend Seitenwechsel

### 5.3 Rumpf und schräge Bauchmuskulatur (Seitlage)



*Ausgangsposition*

Seitlage, Beine angewinkelt, Kopf auf gestrecktem Arm, zweiter Arm seitlich abgestützt



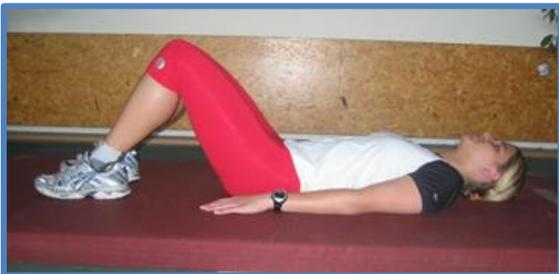
*Aktion*

beide Beine gleichzeitig etwa 20 cm anheben

*Hinweis*

anschließend Seitenwechsel

### 5.4 unterer Rücken und Gesäßmuskulatur (Brücke)



*Ausgangsposition*

Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt, Arme seitlich stabilisierend



*Aktion*

Becken anheben bis Körper gerade Linie bildet

### 5.5 hintere Oberschenkelmuskulatur/Rückenstrecke / Ganzkörperkräftigung (Liegestütz)



*Ausgangsposition*

Bauchstützlage mit gestreckten Körper, mit Unterarmen und Zehenspitzen abstützen

*Aktion*

Füße wechselseitig etwa 10 cm vom Boden abheben

*Hinweis*

Auf Ganzkörperspannung achten, nicht in Hohlkreuz fallen



**5.6 Bauch / Rücken / Oberschenkel / allgemeine Kräftigung (Seitstütz)**



*Ausgangsposition*  
Seitlage, Unterarm zum Abstützen



*Aktion*  
Hüfte vom Boden anheben bis Körper in einer Linie

*Hinweis*  
anschließend Seitenwechsel

**5.7 hintere Oberschenkelmuskulatur / Gesäß / Rückenstrecker (Hüfextension einseitig (Seitstütz))**

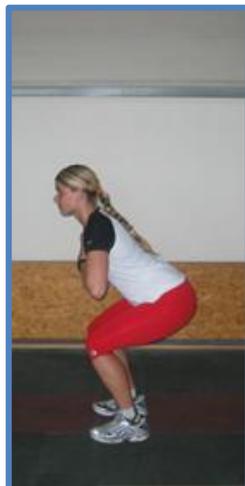


*Ausgangsposition*  
ein Bein abgewinkelt abgestellt, Oberkörper auf Bank fixiert, Gesicht nach unten



*Aktion*  
Bein strecken, anschließend wieder anbeugen

*Hinweis*  
anschließend Seitenwechsel



**5,8 vordere Oberschenkelmuskulatur (Kniebeuge)**

*Ausgangsposition*  
Beine schulterbreit aufgesetzt, Arme vor der Brust. Rücken gerade, Blick geradeaus

*Aktion*  
langsam in die Kniebeuge bis 90°, kurz verharren, langsam Beine strecken

*Hinweis*  
Fersen bleiben am Boden

## Trainingsprogramme 6

für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

### - Dehnungsübungen -

Text und alle Fotos:



#### 6.1 Bauchmuskulatur



##### *gerade Bauchmuskulatur*

Ausgangsposition:  
Rückenlage, Rolle als Unterlage im Längsverlauf Wirbelsäule, Beine gestreckt, Arme über den Kopf nach hinten gestreckt

Aktion  
In Position verharren, Bauchatmung sichern



##### *gerade /schräge Bauchmuskulatur*

Ausgangsposition:  
Bauchlage

Aktion:  
Hände aufstützen, Oberkörper aufrichten bis totale Streckung Wirbelsäule

#### 6.2 Rückenmuskulatur



##### *untere Rückenmuskulatur*

Ausgangsposition:  
Absetzen Gesäß auf Unterschenkeln, gleichzeitig maximale Armstreckung in Vorlage

Aktion:  
Kopf und Schulter in Richtung Boden nehmen



##### *gesamte Rückenstrecker*

Ausgangsposition:  
Rückenlage, Knie zur Brust heranziehen

Aktion:  
Hände ziehen Kniegelenke gegen Brust, Kopf bleibt am Boden

### 6.3 vordere Oberschenkelmuskulatur



*vordere Oberschenkel*

**Ausgangsposition**  
 Beine in paralleler Grundstellung, ein Bein am Sprunggelenk erfassen und an Gesäß heranziehen

**Aktion:**  
 Konstante Dehnung halten

**Hinweis:**  
 anschließend Seitenwechsel



*vordere Oberschenkel / unter Rumpf*

**Ausgangsposition**  
 Fersensitz

**Aktion:**  
 Oberkörper nach hinten abstützen bis Dehnung im Oberschenkel spürbar

**Hinweis:**  
 nach kurzem Verharren wiederholen

### 6.4 hintere Oberschenkelmuskulatur / Wade



*Hintere Oberschenkelmuskulatur*

**Ausgangsposition**  
 Beine parallel, ein Bein gestreckt auf Bank abgelegt, Oberkörper aufrecht

**Aktion:**  
 Oberkörper nach vorn führen, bis Widerstand spürbar, Dehnung halten



*Wade*

**Ausgangsposition**  
 Frontaler Stand vor der Wand, zu dehnendes Bein nach hinten ausstellen, passives Bein vorn abwinkeln

**Aktion:**  
 Ferse Richtung Boden drücken, Becken nach vorn schieben bis Dehnen spürbar

**Hinweis:**  
 nach kurzem Verharren wiederholen

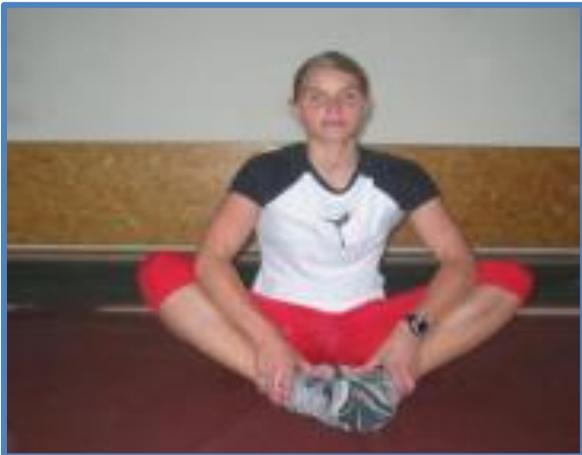
### 6.5 Oberschenkel / Gesäß (Adduktoren / Abduktoren)



#### *Abduktoren*

**Ausgangsposition:**  
Oberkörper abstützen, ein Bein gestreckt, anderes Bein darüber kreuzen, Gegenarm an abgewinkeltem Knie fixieren

**Aktion:**  
Oberkörper und Gegenarm drücken gegen dehnendes Bein, Dehnung halten



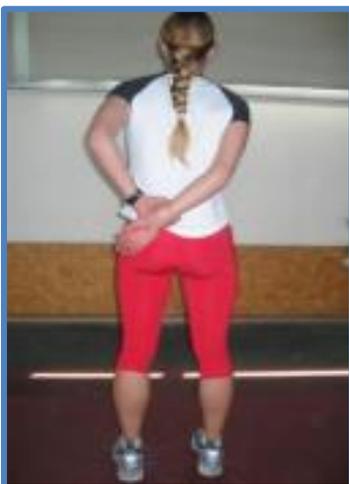
#### *Adduktoren*

**Ausgangsposition:**  
Beine anwinkeln, Fußsohlen aneinander stellen, Hände erfassen Sprunggelenke, Ellenbogen drücken gegen Knie

**Aktion:**  
Ellenbogen drücken Knie in Richtung Boden, Dehnung halten

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen

### 6.6 Schulter / Brust



#### *seitliche Schulterpartie*

**Ausgangsposition:**  
Oberkörper gerade, Arm hinter Rücken gestreckt mit Gegenarm erfassen

**Aktion:**  
Ziehen des zu dehnenden Arms zur Gegenseite

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen, danach Seite wechseln



#### *Brustmuskulatur*

**Ausgangsposition:**  
Stellung seitlich zur Wand. Arm der zu dehnenden Seite ausgestreckt zur Wand

**Aktion:**  
Durch Drehung Oberkörper Dehnung erzeugen

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen, danach Seite wechseln

## 6.7 Oberarmbizeps / Oberarmtrizeps



### *Oberarmbizeps*

**Ausgangsposition:**  
zu dehnenden Arm an die Wand stützen, Finger zeigen senkrecht nach oben

**Aktion:**  
Oberkörper nach vorn drehen bis Dehnung spürbar

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen, danach Seite wechseln



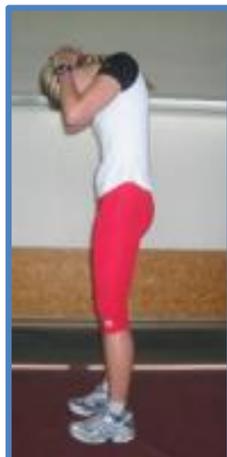
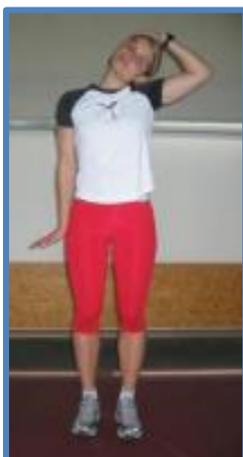
### *Oberarmtrizeps*

**Ausgangsposition:**  
Oberkörper gerade, Hand des zu dehnenden Armes zwischen Schulterblätter, Gegenarm greift Ellenbogen des aktiven Armes

**Aktion:**  
Gegenarm schiebt aktiven Arm nach unten, Dehnung halten

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen, danach Seite wechseln

## 6.8 Nackenmuskulatur



**Ausgangsposition:**  
Oberkörper gerade, Arm hinter Rücken gestreckt mit Gegenarm erfassen

**Aktion:**  
Oberkörper gerade, Arm hinter Rücken gestreckt mit Gegenarm erfassen

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen, danach Seite wechseln

## Trainingsprogramme 7

für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

### - Übungen mit dem Terra-Band-

Text und Fotos



#### 7.1 Kniestreckung (Oberschenkelvorderseite)



**Ausgangsposition:**  
Rückenlage, ein Bein aufgestellt, Thera Band unter Körper fixiert, Fuß des aktiven Beines im Band eingehängt



**Aktion:**  
Knie strecken entgegen Widerstand

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen, danach Seite wechseln

#### 7.2 Rumpfbeugen (vordere Oberschenkelmuskulatur / Rumpfbeuger)



**Ausgangsposition:**  
aufrechter Stand mit dem Rücken zur Rückseite, z. B. Sprossenwand, Thera-Band am Fußgelenk befestigt, Arme fixiert

**Aktion:**  
Bein gegen Widerstand nach vorn führen, langsam bis auf Höhe des anderen Beines zurückgehen

**Hinweis:**  
auf Erhalt Ganzkörperspannung achten, danach Seite wechseln



### 7.3 Adduktion (Bein- und Rumpfmuskulatur)



**Ausgangsposition:**  
auf dem Boden sitzen, Arme nach hinten und aufgestützt, Beine gespreizt, Thera-Band am Fußgelenk des aktiven Beines und am Rand des Übungsplatzes befestigt

**Aktion:**  
aktives Bein gestreckt an das passive Bein heranziehen



**Hinweis:**  
Streckung aktiv kontrollieren, danach Seite wechseln

### 7.4 Abduktion (gerade / schräge Bauchmuskulatur)



**Ausgangsposition:**  
aufrechter Stand, Thera-Band auf Sprunggelenkhöhe aktives Bein befestigt, ggf. mit der Hand festhalten

**Aktion:**  
aktives Bein gestreckt gegen den Widerstand des Bandes vom passiven Bein entfernen



**Hinweis:**  
Ganzkörperspannung sichern, danach Seite wechseln

### 7.5 Rückenstrecker (Wirbelsäulenstreckung)



**Ausgangsposition:**  
aufrechter Sitz, Thera-Band unter Gesäß fixiert, danach über Ellenbogen gespannt

**Aktion:**  
Brustwirbelsäule gegen Widerstand strecken



**Hinweis:**  
Ganzkörperspannung sichern, danach Seite wechseln

### 7.6 hintere Oberschenkelmuskulatur / Rumpfstrecker (Rumpfstrecker)



**Ausgangsposition:**  
Mit dem Gesicht zum Halt, z. B. Sprossenwand, stehen, Thera-Band am Fußgelenk aktives Bein befestigen, mit Armen an der Sprossenwand festhalten

**Aktion:**  
Aktives Bein gegen widerstand Thera-Band nach hinten führen, langsam bis Ausgangsstellung zurück gehen



**Hinweis:**  
Ganzkörperspannung sichern, danach Seite wechseln

### 7.7 Brustmuskel / Arme/Bauch (Butterfly)



**Ausgangsposition:**  
aufrecht sitzend vor einem Hindernis, z. B. Sprossenwand, Blickrichtung vom Hindernis weg, Thera-Band in Schulterhöhe daran befestigt, Arme gestreckt



**Aktion:**  
Arme nach vorn führen, Bauchmuskeln anspannen

**Hinweis:**  
beim Zusammenführen ausatmen, Ganzkörperspannung sichern

### 7.8 Trapezmuskel / hinterer Deltamuskel (Butterfly – Negativ)



**Ausgangsposition:**  
aufrecht sitzend, Beine gestreckt, Thera-Band um die Schuhsohlen gelegt, Arme gestreckt

**Aktion:**  
Arme gestreckt nach hinten bis in Schulterhöhe führen bis sich geradlinig beide Arme und Schultern verbinden



**Hinweis:**  
beim Auseinander ziehen einatmen, Lendenwirbelsäule nicht überstrecken

### 7.9 Brustmuskel / Arme (Außenrotation im Schultergelenk)



**Ausgangsposition:**  
aufrecht an Auflage, Ellenbogen aufgestützt,  
Thera-Band in Höhe Auflage befestigt, Arm in  
Innenrotationsstellung



**Aktion:**  
Arm gegen Widerstand in Außenrotation  
bewegen, Ellbogen ist Drehpunkt

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen

### 7.10 Deltamuskel / Schultergürtel, Rücken (Innenrotation im Schultergelenk)



**Ausgangsposition:**  
aufrecht an Auflage, Ellenbogen aufgestützt,  
Thera-Band in Schulterhöhe befestigt, Arm in  
Außenrotationsstellung



**Aktion:**  
Arm gegen Widerstand in Innenrotation  
bewegen, Ellbogen ist Drehpunkt

**Hinweis:**  
nach kurzem Verharren wiederholen

## Trainingsprogramme 8

für den Erhalt der Ausdauerleistung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft geeignet

### - Übungen mit apparativer Unterstützung -

Text und Fotos



#### 8.1 gerade / schräge Bauchmuskulatur (Chrunches)



**Ausgangsposition:**  
Oberkörper liegend, Beine 90° angestellt, Blickrichtung nach oben



**Aktion:**  
Brustbein in Richtung Oberschenkel bewegen, Blick bleibt nach oben

**Hinweis:**  
Arme entlang Oberschenkel mitführen, nach kurzem Verharren zurückführen und wiederholen

#### 8.2 untere Bauchmuskulatur / schräge und gerade Bauchmuskeln (Chrunches-Beckenabhebung)



**Ausgangsposition:**  
Oberkörper liegend, Arme am Hindernis, z. B. Sprossenwand, fixiert, Beine in Hüfte und Knie 90° anwinkeln



**Aktion:**  
Knie senkrecht zur Decke schieben und Becken abheben

**Hinweis:**  
Langsame Rückführung – nicht fallen lassen, nach kurzem Verharren wiederholen