



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.

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

¹ 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

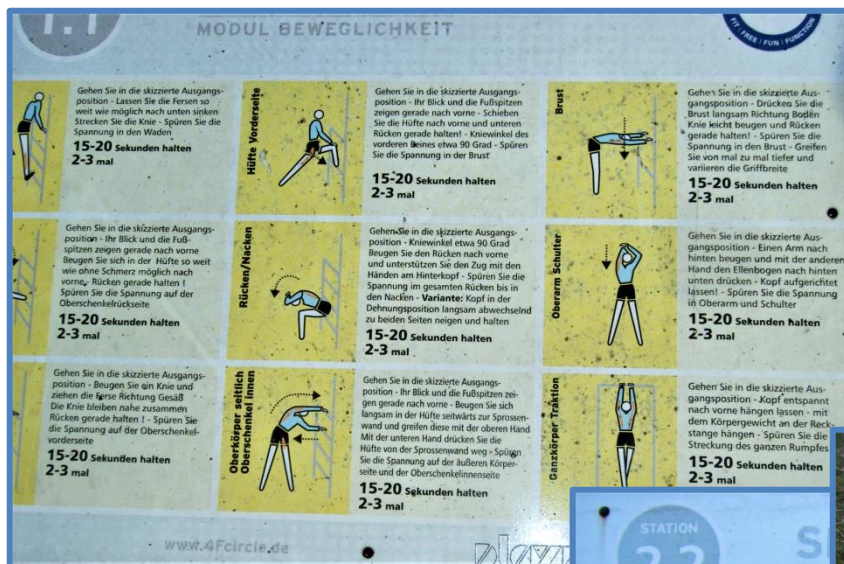


Bild 2: Modul Beweglichkeit 1

Bild 3: Modul Beweglichkeit 2
Slalom



STATION 2.1
Balancierstrecke
MODUL KOORDINATION

4circle
FITNESS | FUN | FUNCTION

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
FITNESS | FUN | FUNCTION

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 (ARME/BEINE)

4circle
FITNESS | FUN | FUNCTION

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



Bild 7:
Modul Kraft Situps
(Rumpfheben)

STATION 4.4 Armzug
MODUL KRAFT (Arme/Rücken)

4Fcircle
FIT LINE FOR THE FUTURE



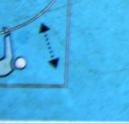
	Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition - Nehmen Sie hierbei eine gestreckte und gespannte Körperposition ein - Heben und Senken Sie Ihren Körper wie in der Skizze angedeutet - Wählen Sie die Hangposition so, dass nach 12-15 Wiederholungen eine deutliche Anstrengung spürbar ist	12-15 Wiederholung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