

Grundsätze Krafttraining



1. Vor dem Krafttraining immer aufwärmen, z.B.:
 - 5 min Joggen
 - 5 min Ergometer
 - Mobilisation (Schultern und Fußgelenke kreisen lassen,...)
2. Übungen immer technisch korrekt ausführen
3. Alle Übungen mit geradem Rücken durchführen
4. Ganzheitlich trainieren, d.h.: nicht nur einzelne Muskeln, sondern Muskelgruppen:
 - Bauch und Rücken
 - Bizeps und Trizeps
 - Oberschenkelvorderseiten und Rückseite
5. Übungen in einem gleichmäßigen, langsamen Tempo durchführen
6. Gleichmäßige Atmung – nicht die Luft anhalten während der Übungsausführung
7. Stretching nach dem Krafttraining

Kraftzirkel - Eigenkörpertraining

Mache immer so viele Wiederholungen wie du schaffst.

Du kannst den Zirkel auch mehrmals hintereinander machen.

Surfer



Arme und Beine bewegen sich in der Luft nach oben/unten.

Beinheben



Rechtes Bein macht in der Luft kleine Bewegungen nach oben/ unten. Dann Übung mit linkem Bein durchführen

Käfer - Crunch



Abwechselnd berührt die rechte Hand den linken Fuß und die linke Hand den rechten Fuß.

Einbeinkniebeuge



Aufrichten - Kniebeuge

Vorderes Knie darf nie über die Zehenspitze hinausragen!

Beinrückheben



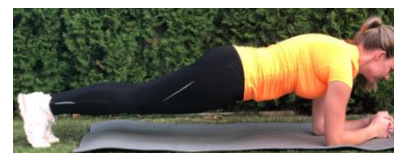
Knie sind in der Luft. Fersen nach oben drücken. Kleine Auf- und Abbewegungen.

Adler



Füße am Boden, Blick nach unten, Arme und Schultern sind in der Luft und machen kleine Bewegungen nach oben/unten.

Plank



Rücken gerade! Position halten, solange es geht.