

Basistraining I

Vorname: _____

Nachname: _____

Datum: _____

Trainer: _____

Ziele Basistraining I

Das Ziel dieses Trainingsplanes ist ein leichtes Grundlagentraining (Kräftigung der Muskulatur und der Gelenke und die Verbesserung der Haltung). Dieser Plan ist ideal:

- als Einstieg in das Krafttraining
- als leichtes Trainingsprogramm (z.B. Ergänzung zum Herz-Kreislauf-Training oder zu Kursen)
- als Vorbereitung für folgende Trainingsprogramme

Trainingsablauf

1. Aufwärmen 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Das Aufwärmen steigert die Effektivität des Trainings, da durch die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems die Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zusätzlich verringert sich dadurch auch das Verletzungsrisiko.

2. Zirkeltraining 2 - 3 Runden Zirkeltraining mit je 15 Wiederholungen

Krafttraining in Form von Zirkeltraining bedeutet, dass man beim ersten Gerät 15 Wiederholungen absolviert und dann zum nächsten Gerät wechselt, bis man beim letzten Gerät angekommen ist. Dann beginnt man die nächste Runde. Es sollten zwei bis drei Runden durchgeführt werden.

3. Cool-Down (Abkühlen) 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Durch ein "Abkühltraining" nach dem Gerätetraining unterstützt man die Regeneration und damit den Aufbau der Muskulatur.

Wichtige Informationen um richtig und effektiv zu trainieren

- Alle Bewegungen müssen langsam, kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden.
- Bei der Belastung (Anstrengung) ausatmen und bei der Entlastung einatmen.
- Als Pause zwischen den Übungen ist die Dauer des Wechsels zum nächsten Gerät ausreichend.
- Die Gewichte sollten immer so gewählt werden, dass dreimal 15 Wiederholungen an jedem Gerät durchführbar sind. Wenn die Gewichte zu leicht werden, sollten diese langsam gesteigert werden.
- Gewichte beim Zurückführen (Entlasten) nicht ganz ablegen (Spannung in der Muskulatur halten).
- Bis zum nächsten Training sollten Sie mindestens einen Tag Pause machen.

- Wenn Sie Ihr Training mit folgenden Trainingsplänen aufbauen möchten, dann sollten Sie mit diesem Plan ca. 12 Wochen trainieren - sprechen Sie danach bitte unsere Trainer an.

- Um einen guten Trainingseffekt zu erreichen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Basistraining I



Übung: Crunches mit Roller

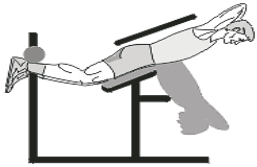
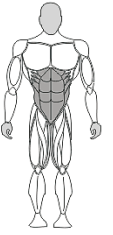
Ausgangsposition:

- Beine angewinkelt 90°
- Fußspitzen ranziehen
- zwei Finger am Bügel

Ausführung:

- Bauchmuskulatur anspannen
- In Rollbewegung Oberkörper anheben

Muskelgruppe:
Bauch



Übung: Backextensions

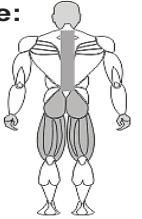
Ausgangsposition:

- Fersen unter Kante
- Oberschenkel angelehnt
- Arme vor oder hinter Körper verschränkt

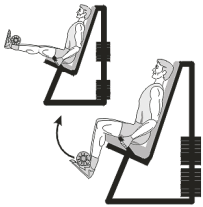
Ausführung:

- Oberkörper bis zur Waagerechten absenken
- langsam zurück (nicht ganz strecken)

Muskelgruppe:
Rücken



1



Übung: Beinstrecker

Ausgangsposition:

- Sitzend, Beine hinter die Rolle
- Knie auf Höhe des Pendeldrehpunkts
- Rolle kurz über dem Fuß, Fußspitzen anziehen

Ausführung:

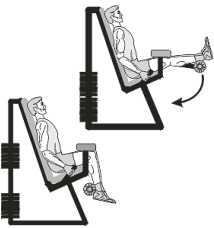
- Beine langsam anheben (strecken)
- Beine langsam wieder absenken (bis 90°)

Muskelgruppe:
Beine



Gewicht kg

2



Übung: Beinbeuger

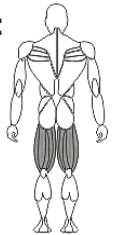
Ausgangsposition:

- Sitzend, Beine auf die Rolle
- Fußpolster kurz hinter dem Schuh
- Knie auf Höhe des Pendeldrehpunkts
- Oberschenkelpolster fest auf Beine fixieren

Ausführung:

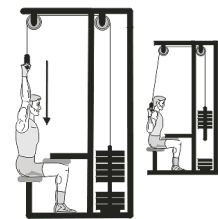
- Beine langsam absenken und anheben

Muskelgruppe:
Beine



Gewicht kg

7



Übung: Lat-Zug

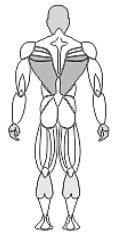
Ausgangsposition:

- die Stange weit (Hände auseinander) greifen
- Rücken gerade
- Oberkörper leicht nach vorne beugen

Ausführung:

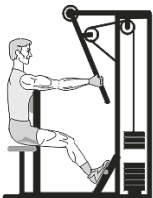
- Stange hinter den Kopf ziehen (bis "Ohrhöhe")
- Arme beim Zurückführen leicht gebeugt lassen

Muskelgruppe:
Rücken



Gewicht kg

9



Übung: Butterfly-Reverse

Ausgangsposition:

- Rücken gerade
- Hände auf Schulterhöhe, Handflächen nach oben
- Arme leicht gebeugt

Ausführung:

- Arme zur Seite öffnen (nach außen drehen)
- Endposition: Arme gerade neben dem Körper

Muskelgruppe:
Rücken



Gewicht kg

10



Übung: Brustpresse

Ausgangsposition:

- Gerade sitzen
- Griffe auf Brusthöhe (weit greifen)

Ausführung:

- Griffe nach vorne drücken
- Arme vorne leicht gebeugt lassen
- Ellenbogen bleiben immer auf Höhe der Griffe

Muskelgruppe:
Brust



Gewicht kg