

Krafttraining – 18 Übungen für zu Hause

von Dr. Wolfgang Kernbauer (Grafik: Rudolf Horacek)

1. Beinrückheben I (Rückenstrecker, Hüftstrecker und Ischiocrurale Muskulatur)
 2. Gerader Crunch (Bauchmuskeln)
 3. Beinrückheben II (Rückenstrecker, Hüftstrecker und Ischiocrurale Muskulatur)
 4. Käfer (Bauchmuskeln, Hüftbeuger, Nackenmuskeln)
 5. Beinrückheben III (Rückenstrecker, Hüftstrecker und Ischiocrurale Muskulatur)
 6. Beine strecken und beugen im Sitzen (Bauchmuskeln, Hüftbeuger)
 7. Frontziehen (Oberer Anteil des Kapuzenmuskels, Zweiköpfiger Armbeuger, Deltamuskel)
 8. Rudern (Mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, Rautenmuskel, Breiter Rückenmuskel, Zweiköpfiger Armbeuger)
 9. Armrückführen (Breiter Rückenmuskel, Dreiköpfiger Armstrecker, Unterer Teil des Kapuzenmuskels, Deltamuskel)
 10. Kniebeuge (Schenkelstrecker, Hüftstrecker, Ischiocrurale Muskulatur)
 11. Liegestütz (Großer Brustmuskel, Dreiköpfiger Armstrecker, Mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, Rautenmuskel)
 12. Beinseitheben (Abduktoren)
 13. Biceps-Curl (Zweiköpfiger Armbeuger, Großer Brustmuskel)
 14. Armseitheben (Deltamuskel, Oberer Anteil des Kapuzenmuskels, Nackenmuskeln)
 15. Innenrotation (Innenrotatoren, Großer Brustmuskel, Zweiköpfiger Armbeuger)
 16. Unterarmklemme (Adduktoren)
 17. Finger beugen (Fingerbeuger)
 18. Fersenheben (Wadenmuskulatur)
-

1 Beinrückheben I

Rückenstrecker

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel (Musculus glutäus maximus)

Ischiocrurale Muskulatur

Alle drei Beinrückhebevarianten sind effektive Übungen für die Rückenstreckmuskulatur, insbesondere für die der unteren Wirbelsäule. Außerdem trainieren sie die für die Streckung im Hüftgelenk verantwortlichen Muskeln, den großen Gesäßmuskel und die so genannte ischiocrurale Muskulatur.

Das Training der Rückenstreckmuskulatur ist von herausragender Bedeutung für die Behandlung und Verhinderung von Rückenschmerzen. Untersuchungen haben ergeben, dass 80 Prozent aller Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulen- und Kreuzbereich durch Kräftigung dieser Muskeln beseitigt bzw. verhindert werden können.

Das deshalb, weil eine der wesentlichen Ursachen für Schmerzen in diesem Bereich eine Instabilität der Wirbelsäule ist. Instabilität heißt, dass sich die Wirbel unter Belastung zu sehr gegeneinander verschieben und es dadurch an bestimmten Stellen zu abnorm hohen Druckbelastungen kommt, was in der Folge zu strukturellen Schädigungen und zu den Schmerzen führt.

Es geht also darum, diese abnorme Beweglichkeit zu beseitigen und die Wirbelsäule als Ganzes zu stabilisieren, und dafür sind die inneren Rückenstreckmuskeln von entscheidender Bedeutung. Sie verbinden die einzelnen Wirbel untereinander und halten, wenn sie stark genug sind, die Wirbelsäule auch unter Belastung stabil und in Form.



Bei der ersten Variante des Beinrückhebens liegt man auf dem Bauch und hebt und senkt ein Bein, ohne es dazwischen abzulegen.

- Das Becken beim Heben des Beines am Boden liegen lassen, das heißt die Hüfte nicht mit hochheben.
- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert (nicht schwunghaft) durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen (den Atem nicht anhalten, keine Pressatmung), mit dem Heben ausatmen, mit dem Senken einatmen.
- Steigerung der Belastungsintensität mit Hilfe von Gewichtsmanschetten.

2 Gerader Crunch

Bauchmuskeln



Der Winkel in der Hüfte ist kleiner als 90°, der untere Rücken bleibt dadurch flach auf der Matte liegen (kein Hohlkreuz, die Lendenwirbelsäule bleibt gestreckt, das Becken aufgerichtet).

- Kopf und Schultern vom Boden abheben und mit den Händen einen vorgestellten Widerstand nach vorne wegschieben. Beim Zurückgehen die Schultern nicht ganz auf dem Boden ablegen. Man macht also nur eine relativ kleine Bewegung.
- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Anheben und nach vorne Drücken ausatmen, beim Zurückgehen einatmen.
- Intensivere Variante: Die Arme während der ganzen Bewegung gestreckt über dem Kopf halten.

3 Beinrückheben II

Rückenstrecker

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel (Musculus glutäus maximus)

Ischiocrurale Muskulatur



Beinrückheben aus der Bankstellung. Ein Bein abwechselnd nach hinten hochheben und in Hüft- und Kniegelenk beugen.

- Beim Hochheben das Becken stabil halten, die Hüfte nicht mit hochheben.
- Beim Beugen das Kinn leicht in Richtung Brust ziehen, die Halswirbelsäule dadurch strecken.

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
 - Gleichmäßig und entspannt atmen, mit dem Heben ausatmen, mit dem Beugen einatmen.
 - Steigerung der Belastungsintensität mit Hilfe von Gewichtsmanschetten.
-

4 Käfer

Bauchmuskeln

Hüftbeuger: Gerader Schenkelmuskel (Musculus rectus femoris), Lenden-Darmbein Muskel (Musculus ileopsoas)

Nackenmuskeln



In Rückenlage abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm strecken und beugen, mit der Hand den Fuß berühren, „wie ein am Rücken liegender Käfer“. Der untere Rücken bleibt dadurch, dass immer ein Bein gestreckt ist, flach auf der Matte (kein Hohlkreuz, die Lendenwirbelsäule bleibt gestreckt, das Becken aufgerichtet).

Wenn die Nackenmuskeln noch zu schwach sind, um den Kopf bei der Übung ohne Beschwerden zu halten, den Kopf auf einem Kissen ablegen.

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen.
- Steigerung der Belastungsintensität mit Hilfe von Gewichtsmanschetten.

5 Beinrückheben III

Rückenstrecker

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel (Musculus glutäus maximus)

Ischiocrurale Muskulatur



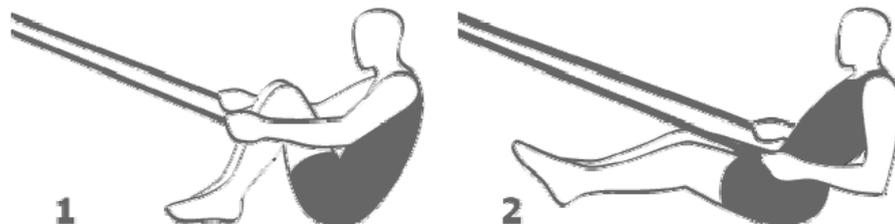
Ebenfalls aus der Bankstellung, diesmal aber gleichzeitig mit dem Rückheben des einen Beines den gegenüberliegenden Arm nach vorne strecken und mit der Handfläche nach vorne drücken, mit dem Beugen des Beines auch den Arm beugen und Ellbogen und Knie nahe oder zusammenbringen.

- Beim Hochheben und nach vorne Strecken das Becken stabil halten, die Hüfte nicht mit hochheben, das Kinn leicht in Richtung Brust ziehen, die Halswirbelsäule dadurch strecken.
- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, mit dem Heben und nach vorne Strecken ausatmen, mit dem Senken und Beugen einatmen.
- Steigerung der Belastungsintensität mit Hilfe von Gewichtsmanschetten.

6 Beine strecken und beugen im Sitzen

Bauchmuskeln

Hüftbeuger: Gerader Schenkelmuskel (Musculus rectus femoris), Lenden-Darmbein Muskel (Musculus ileopsoas)



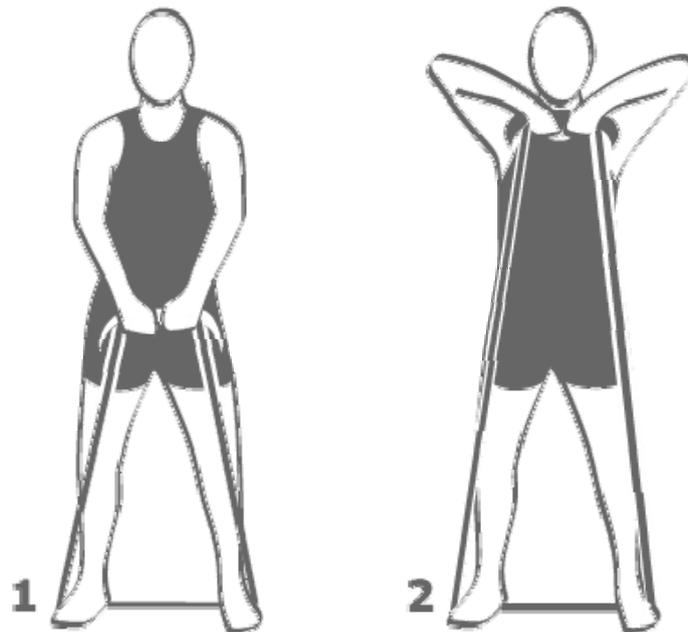
Am Boden sitzen und die Beine beugen und strecken, die Füße knapp über dem Boden führen, mit dem Zug des in mittlerer Höhe eingehakten Latexbandes das Gleichgewicht halten.

- Die Bewegung in zügigem Rhythmus, aber doch ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Strecken ausatmen, beim Beugen einatmen.
- Steigerung der Belastungsintensität mit Hilfe von Gewichtsmanschetten.
- Wenn man Gewichtsmanschetten benützt,erübrigt sich die Stabilisierung mit Hilfe des Latexbandes.

Anders als beim Käfer kann es bei Ermüdung der Bauchmuskulatur dabei zur Hohlkreuzbildung kommen. Das sollte man im gesundheitsorientierten Training vermeiden. Wenn Sie merken, dass das Becken kippt und Sie ins Hohlkreuz gehen, sollten Sie daher aufhören. Mit zunehmender Kräftigung der Bauchmuskeln werden dann mehr Wiederholungen möglich.

7 Frontziehen

Oberer Anteil des Kapuzenmuskels (Musculus Trapezius), Zweiköpfiger Armbeuger (Musculus biceps brachii), Deltamuskel (Musculus deltoideus)



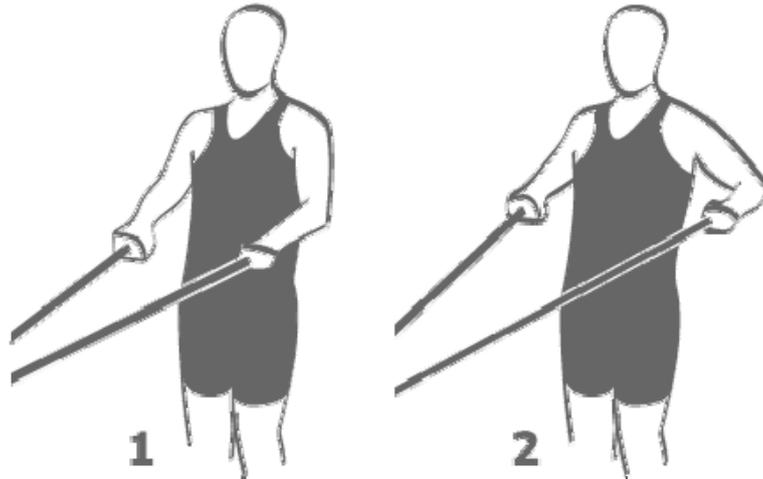
Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, die beiden freien Enden des Bandes übereinander legen, die Hände möglichst hoch in Richtung Kinn ziehen, die Schultern dabei maximal anheben. Die Ellbogen zeigen nach außen und sind am Ende der Bewegung höher als die Hände.

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, mit dem Hochziehen ausatmen, mit dem Nachgeben einatmen.

8 Rudern

Mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels (Musculus trapezius), Rautenmuskel (Musculus rhomboideus), Breiter Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi), Zweiköpfiger Armbeuger (Musculus biceps brachii)

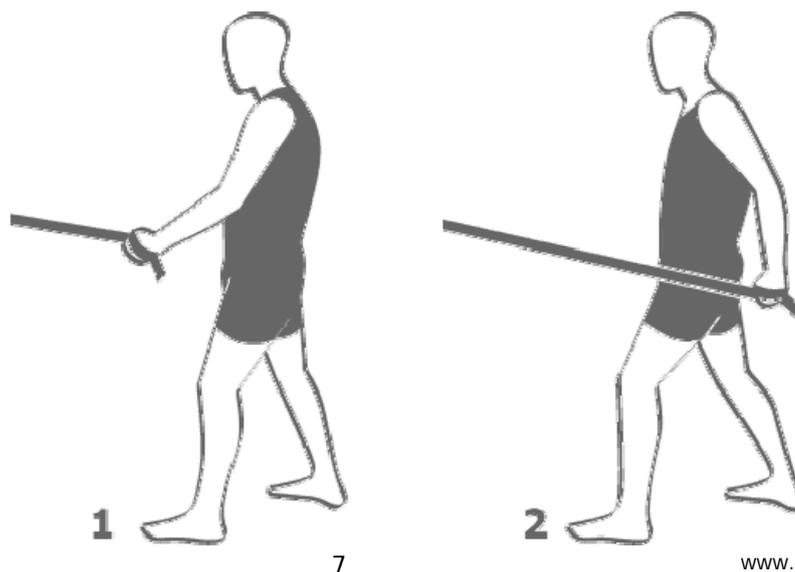
Das Latexband auf mittlerer Höhe einhängen und die Hände (ähnlich der Bewegung beim Rudern) in Brusthöhe nach hinten ziehen. Entscheidend ist, dass die Hände in Brusthöhe bleiben und dadurch die Oberarme relativ weit vom Rumpf abgespreizt sind.



- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Ziehen ausatmen, beim Nachgeben einatmen.

9 Armrückführen

Breiter Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi), Dreiköpfiger Armstrecker (Musculus triceps brachii), Unterer Teil des Kapuzenmuskels (Musculus trapezius), Deltamuskel (Musculus Deltoideus)



Das Latexband in mittlerer Höhe einhängen, den Arm mit fast gestrecktem Ellbogen nach unten und hinten führen.

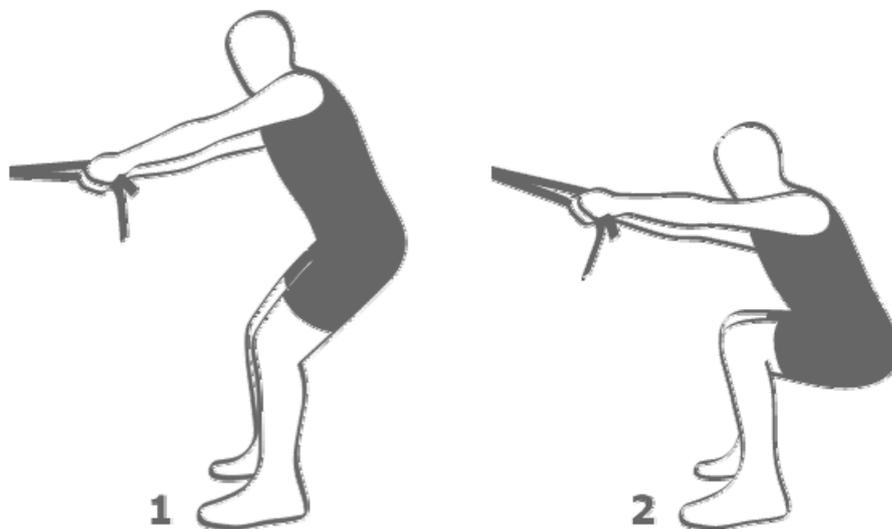
- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Ziehen ausatmen, beim Nachgeben einatmen.

10 Kniebeuge

Schenkelstrecker (Musculus quadrizeps femoris)

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel (Musculus glutäus maximus)

Ischiocrurale Muskulatur



Das Latexband mehrmals zusammenlegen und sich damit auf mittlerer Höhe einhängen, die Arme gestreckt, Knie und Hüfte leicht gebeugt, der Rücken gerade, das Gewicht mehr hinten auf den Fersen.

- Aus dieser Stellung beginnend die Knie beugen und wieder strecken.
- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Beugen einatmen, beim Strecken ausatmen.
- Die Knie können unterschiedlich weit gebeugt werden. Schon eine Beugung bis zu einem Kniegelenkwinkel von etwa 90 Grad ist effektiv. Wenn es die Beweglichkeit und die Kraft zulassen, kann man auch weiter runtergehen.

Weil man über das Band und die gestreckten Arme nach vorne gehalten ist, kann man sich nach hinten setzen, ohne die Knie nach vorne zu schieben, was für die Kniegelenke günstig ist, und man kann im Becken und im Oberkörper aufgerichtet bleiben (kein Hohlkreuz machen und den Rücken gerade halten), was für das Kreuz und für die ganze Wirbelsäule günstig ist.

11 Liegestütz

Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major), Dreiköpfiger Armstrecker (Musculus Triceps brachii), Mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels (Musculus trapezius), Rautenmuskel (Musculus rhomboideus)

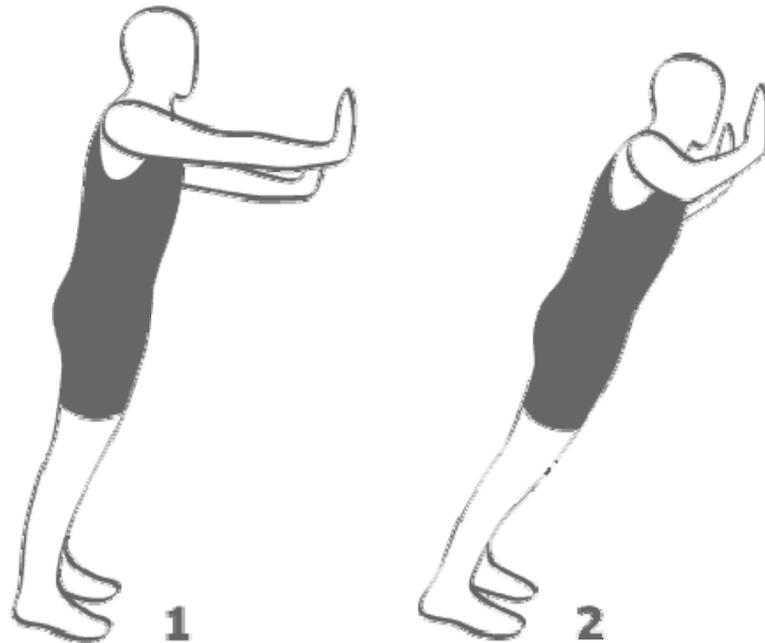
Die drei Varianten der Liegestützübung sind unterschiedlich schwierig und intensiv.

Die erste ist die leichteste und geeignet, wenn man geschwächt ist und nur ganz leicht trainieren möchte, die zweite für mittleren, die dritte für guten Trainingszustand.

Für alle Varianten gilt, dass die Wirbelsäule aufrecht bleibt, Rumpf und Kopf also in einer geraden Linie gehalten werden, wodurch der Blick in etwa zwischen die Hände gerichtet ist.

Die Übung ist intensiver, wenn man die Hände eng (Oberarme eng am Körper) und mit nach vorne zeigenden Fingern abstützt und weniger intensiv mit breiter abgestützten Händen und nach innen gerichteten Fingern.

11a Wandliegestütz



Etwa einen Meter vor einer Wand stehen, die Hände in Schulterhöhe abstützen, der ganze Körper von den Beinen über den Rumpf bis zum Kopf bleibt in einer geraden Linie, die Arme beugen und strecken.

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Beugen einatmen, beim Strecken ausatmen.

11b Knieliegestütz



Die Knie liegen auf der Matte, die Kniegelenke sind gebeugt, die Hände abgestützt, Rumpf und Kopf bleiben in einer Linie, die Arme beugen und strecken.

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Beugen einatmen, beim Strecken ausatmen.

11c Horizontaler Liegestütz



Hände und Fußspitzen berühren den Boden, der ganze Körper von den Beinen über den Rumpf bis zum Kopf bleibt in einer geraden Linie, die Arme beugen und strecken.

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Beugen einatmen, beim Strecken ausatmen.

12 Beinseitheben

Abduktoren: Mittlerer Gesäßmuskel (*Musculus gluteus medius*), Spanner der Oberschenkel faszie (*Musculus tensor fasciae latae*)



Seitenlage, das untere Bein beugen, das obere Bein gestreckt hochheben und wieder senken.

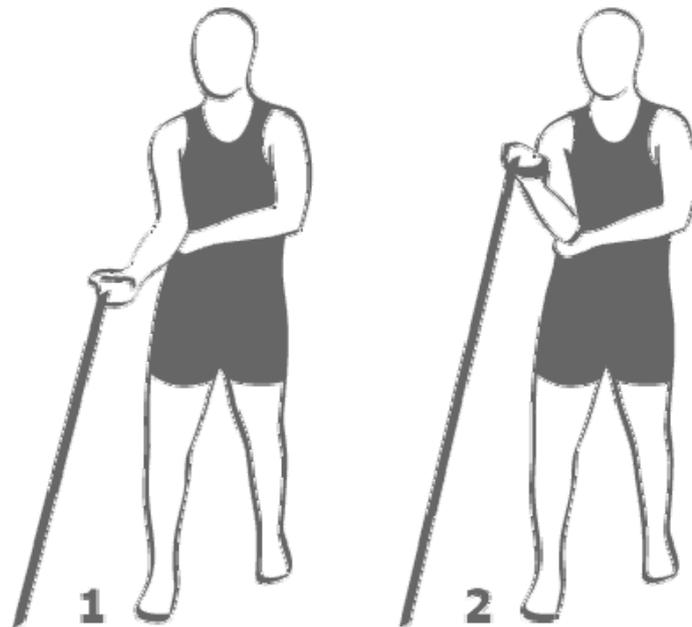
Die Fußspitzen des oberen Beines dabei herziehen und etwas nach unten drehen.

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Heben ausatmen, beim Senken einatmen.
- Den Kopf eventuell auf einem Kissen ablegen.
- Steigerung der Belastungsintensität mit Hilfe von Gewichtsmanschetten.

13 Biceps-Curl

Zweiköpfiger Armbeuger (Musculus biceps brachii), Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major)

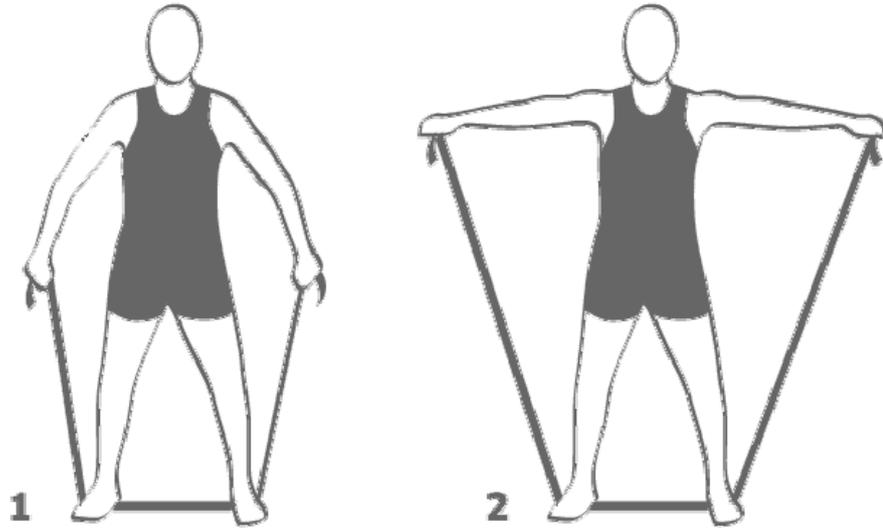
Das Latexband unten einhängen, so greifen, dass es zwischen Zeige- und Mittelfinger herauskommt, der Handrücken schaut nach unten, im Ellbogen beugen und strecken. Die andere Hand zur Faust machen und zur Stabilisierung des Oberarmes zwischen Ellbogen und Brustkorb legen.



- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Beugen ausatmen, beim Strecken einatmen.

14 Armseitheben

Deltamuskel (Musculus Deltoideus), Oberer Anteil des Kapuzenmuskels (Musculus trapezius), Nackenmuskeln

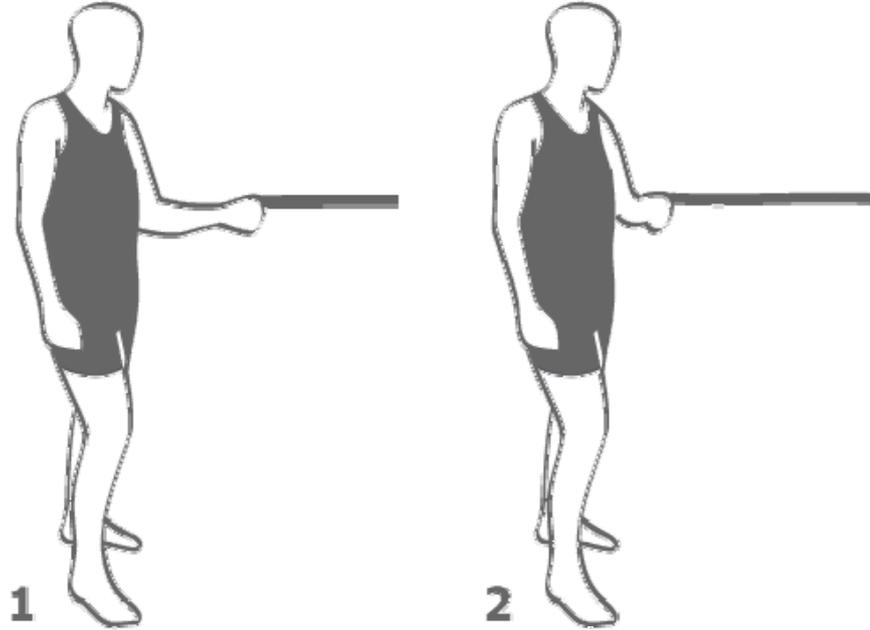


Die gestreckten Arme seitlich heben und senken. Dabei auf einen guten und aufrechten Stand im ganzen Körper achten. Die Knie sind gebeugt, das Becken ist gesetzt, die Schultern bleiben auch beim Heben tief (nicht hochziehen), die Halswirbelsäule gestreckt, der Kopf aufrecht (Kinn leicht an die Brust ziehen).

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Heben ausatmen, beim Nachgeben einatmen.

15 Innenrotation

Innenrotatoren: Unterschulterblattmuskel (Musculus subscapularis),
Deltamuskel (Musculus deltoideus)
Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major)
Zweiköpfiger Armbeuger (Musculus biceps brachii)



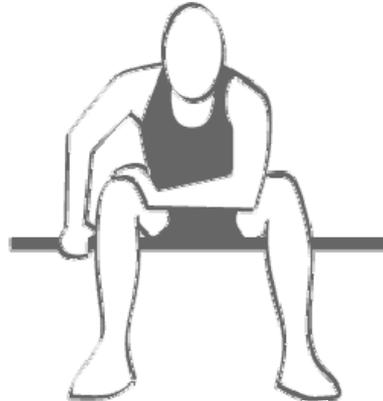
Das Latexband in mittlerer Höhe einhängen, Ausgangsstellung etwa 45 Grad zum Band.

Der Oberarm steht senkrecht und liegt seitlich am Oberkörper an. Er bleibt während der Bewegung in dieser Stellung, um diese Achse dreht sich die Bewegung (Innenrotation heißt den Oberarm im Schultergelenk nach innen drehen).

- Ellbogenwinkel etwa 90 Grad.
- Mit dem Unterarm gegen den Zug des Bandes einen Halbkreis nach innen beschreiben.
- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Innenrotieren ausatmen, beim Nachgeben einatmen.

16 Unterarmklemme

Oberschenkelanzieher (Adduktoren)

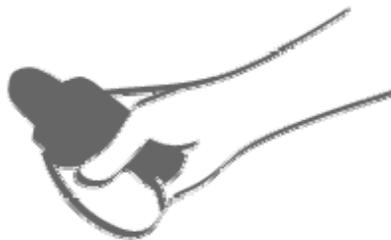


Im Sitzen den Unterarm zwischen die Knie legen und die Knie gegen diesen Widerstand zusammendrücken und wieder loslassen. Es ist also eine isometrische Übung.

- Auch in den Phasen des Loslassens eine leichte Muskelanspannung beibehalten.
- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Anspannen ausatmen, beim Nachgeben einatmen.

17 Finger beugen

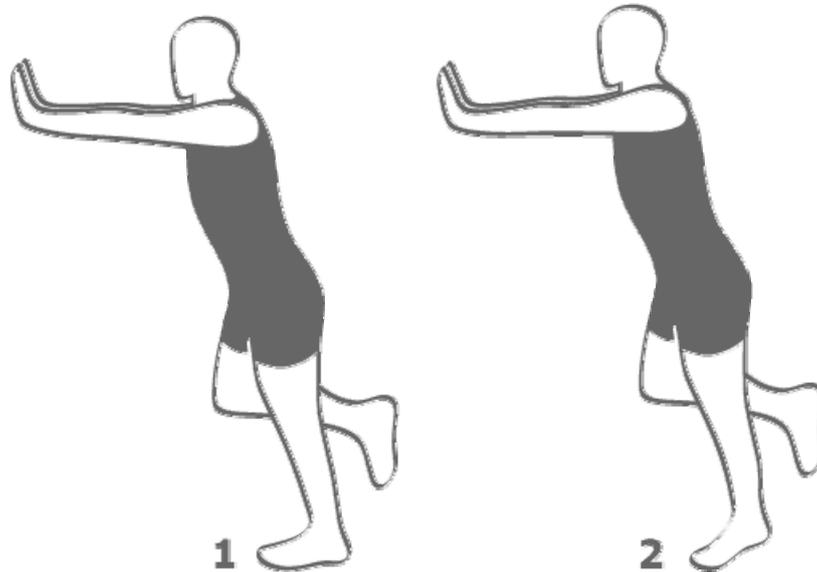
Fingerbeuger



Den Federgriff in zügigem Rhythmus zusammendrücken und loslassen.

18 Fersenheben

Wadenmuskulatur: Zwillingswadenmuskel (Musculus gastrocnemius), Schollenmuskel (Musculus soleus)



Auf einem Bein stehend die Ferse langsam heben und wieder senken. An einer Wand abgestützt in leichter Vorlage stehen, so dass in der Ausgangsstellung das Sprunggelenk schon etwas gestreckt ist und man beim Heben der Ferse den ganzen Bewegungsumfang nutzt.

- Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen.
- Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Heben ausatmen, beim Senken einatmen.