

Jedes Training basiert auf dem Prinzip der Anpassungsfähigkeit unseres Körpers. Einfach ausgedrückt bedeutet das, wenn Sie Ihren Körper einer Belastung aussetzen, und diese stark und lang genug ist, wird Ihr Körper bei genügend vorhandenen Ressourcen Anpassungen vornehmen. Wenn Sie sich zum Beispiel entscheiden, ab sofort jeden Tag in Ihrem Garten einen halbe Stunde im Kies zu wühlen wird Ihr Körper Hornhaut an den Händen bilden um diese zu schützen. Das gleiche Prinzip geschieht beim Training. Belasten Sie zum Beispiel mehrmals wöchentlich Ihre Muskeln, werden sich diese entsprechend der Belastung anpassen.

Damit wir überhaupt mit so einer Anpassung rechnen können, müssen wir unserem Körper genügend Ressourcen in Form von Regeneration (Flüssigkeit, Schlaf, Entspannung, Ernährung, Bewegung, etc.) zur Verfügung stellen. Bei dem englischen Wortspiel: „REgeneration - PREgeneration“ wird klar, dass wir die Ressourcen nicht nur nach einem Training oder Wettkampf sondern permanent im Auge behalten müssen. Genügend Flüssigkeit, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung sind Elementar für unseren Organismus, vor allem bei körperlichen Höchstleistungen.

Training = Reiz; Regeneration = Grundvoraussetzung für Leistung und Anpassung

Beim Training mit dem Ziel den Muskel zu stärken sollte der Reiz so stark sein, dass der Muskel in ein sogenanntes momentanes oder willkürliches Versagen gerät. Die durchgeführte Bewegung sollte aufgrund der Erschöpfung nicht mehr möglich sein. Dabei ist das gewählte Gewicht circa 70 bis 85% des Gewichts, welches einmal bewegt werden kann.

Um eine leichte aber signifikante Kraftsteigerung zu erzielen, sollten Sie diese Übung 2 – 3 Mal pro Woche über einen Zeitraum von 8 – 12 Wochen durchführen.

**Beispiel:** Sie können auf der Kniestreckermaschine einmalig 20kg bewegen. Um die Kraft des Kniestreckermuskels (Musculus Quadriceps) zu verbessern, sollten Sie ein Gewicht zwischen 14 und 17kg (70 – 85%) wählen. Diese Übung sollten Sie ausgeschlafen, ausgewogen ernährt und mit genügend Flüssigkeit im Körper 2 bis 3 Mal pro Woche für 8 bis 12 Wochen durchführen und anschliessend ihrem Körper genügend Erholung genehmigen um eine leichte Anpassung zu erzielen. Um eine stärkere Anpassung zu generieren sollten Sie den Muskel in der einzelnen Trainingseinheit stärker Belastung. In diesem Fall die Übung mehrmals durchführen bzw. mehrere Übungen für den gleichen Muskel absolvieren.

## ÜBUNGSPROGRAMM

Trainingsgrundlagen

- Absolvieren Sie das Programm 3 mal pro Woche.
- Führen Sie jede Übung in 3 Serien bis zur Erschöpfung durch.
- Führen Sie die Bewegung LANGSAM und KONTROLLIERT durch. Achten Sie dabei darauf, dass die Bewegung sich für Sie natürlich und „richtig“ anfühlt.



## KNIEBEUGEN



Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße in einer angenehmen Distanz zueinander. Aktivieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur und gehen Sie langsam in die Kniebeuge. Beugen Sie dabei Ihre Hüften, halten Sie den Rücken gerade, gehen Sie mit dem Becken nach hinten und halten Sie Ihr Gleichgewicht, indem Sie Ihren Oberkörper etwas nach vorne lehnen. Ihr Gewicht sollte auf den Fersen lasten.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorzustellen, dass Sie sich auf einen Stuhl setzen möchten, der etwas zu weit entfernt hinter Ihnen steht. Spannen Sie Ihre Gesässmuskulatur an, wenn Sie am tiefsten Punkt der Kniebeuge sind und halten Sie diese Spannung, während Sie sich wieder aufrichten.

## BRÜCKE



Legen Sie sich bequem mit dem Rücken auf die Matte. Die Arme liegen locker links und rechts parallel zum Körper auf der Matte, die Knie sind angewinkelt, die Füße stehen etwa hüftbreit nebeneinander. Nun spannen Sie Bauch-, Rücken- und Gesässmuskulatur fest an und heben Ihr Gesäss vom Boden ab, bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.

Halten Sie diese Position einen Augenblick und senke Sie das Becken dann wieder auf die Matte ab.

## LIEGESTÜTZE



Gehen Sie in die Liegestützposition (Beginner: auf den Knien, Fortgeschrittene: auf den Zehenspitzen) und halten Sie den Körper auf einer geraden Linie. Die Hände sind etwas breiter als schulterbreit, sodass sich die Brust zwischen Ihren Armen befindet.

Senken Sie den Oberkörper, bis die Körperlinie und die Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Halten Sie die unterste Position kurz und drücken Sie sich anschliessend zurück in die Ausgangsposition.

## TISCHZIEHEN (RUDERN)



Setzen Sie sich vor einem Tisch auf den Boden und greifen Sie etwas weiter als schulterweit mit beiden Händen die Tischkante. Strecken Sie den Körper nach vorn und positionieren Sie die Fersen auf dem Boden.

Ziehen Sie den Körper nach oben bis die Brust die untere Tischkante erreicht. Zurückführen, Arme leicht gebeugt halten.