

Lehr- und Handbuch für Kiezsport- Übungsleiter*innen



Verena Kupilas / Michael Häfelinger



Kräftigungs- übungen

Kräftigungsübungen dienen der Erhaltung und der Stärkung der Muskulatur. Gut ausgebildete Muskeln sind nicht nur im Sport wichtig, sondern sorgen für eine gute „Alltagsfitness“ und schützen den Bewegungsapparat (z.B. Gelenke und Wirbelsäule) vor Überlastung.

Das Training der Bauch- und Rückenmuskeln ist hier besonders wichtig, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern.

Bei Kräftigungsübungen ist immer das Ziel, den entsprechenden Muskel zu ermüden. Diese Ermüdung sollte nach 15-20 Wiederholungen der Bewegung oder 20-30 Sekunden halten der Übungsposition deutlich zu spüren sein. Die Bewegung/ Position muss allerdings bis zum Ende der Übung sauber bleiben!

Am effektivsten sind Kräftigungsübungen, wenn die mögliche Wiederholungszahl nach einer kurzen Pause noch 1 oder 2 Durchgänge wiederholt wird.

/// Kraft

25

BAUCHKRÄFTIGUNG GERADE:

- Ziel

Kräftigung der geraden Bauchmuskeln

- Hinweise zur Ausführung

Sitz auf dem vorderen Teil des Stuhls, den Oberkörper strecken und die Arme vor der Brust verschränken. Den Bauch leicht einziehen, dann langsam mit gestrecktem Rücken nach hinten neigen (die Füße dürfen nicht vom Boden abheben), diese Position ca. 5-10 Sek. halten, dann wieder nach vorne kommen.



BAUCHKRÄFTIGUNG DIAGONAL:

- Ziel

Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln

- Hinweise zur Ausführung

Bewegung wie eben, in der zurück geneigten Position leicht nach rechts und links drehen, dann wieder nach vorne kommen.

RÜCKENSTRECKER:

- Ziel

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskeln

- Hinweise zur Ausführung

Aus dem Sitz mit gestrecktem Oberkörper weit in die Vorneigung gehen. Dann die Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne oben strecken. Diese Position 5-10 Sek. halten, dann wieder aufrichten und die Arme sinken lassen.



KNIEBEUGE IM AUSFALLSCHRITT:

- Ziel

Kräftigung der Oberschenkelmuskeln (Knie- und Hüftstrecker)

- Hinweise zur Ausführung

Im Ausfallschritt langsam in die Kniebeugung gehen bis das hintere Knie fast den Boden berührt, der Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme können leicht angehoben werden.

/// Kraft

PARTNER- ODER GRUPPENÜBUNGEN MIT DEM FITNESSBAND

Übungen mit dem Fitnessband können auch zu zweit oder in größeren Gruppen durchgeführt werden. Hierdurch werden andere Muskelgruppen effektiv beansprucht. Und natürlich kommt bei den Partner- und Gruppenübungen der gemeinschaftliche Trainingsaspekt mehr zum Tragen.

Für die Partner- oder Gruppenübungen einfach zwei oder mehr Bänder ineinander hängen, so dass sie sich gegenseitig stabilisieren und nicht verrutschen. Dann greift jeder Teilnehmer wieder das Ende seines Bandes. Eine Veränderung der Intensität ist individuell möglich.

