

Krafttraining für zu Hause

by Hagen Görnert

Hilfsmittel:

Theraband

je 2 St. 0,5 Liter und 1,5 Liter PET-Flaschen (gefüllt mit Wasser)

oder Hanteln



Mit Gewicht 0,5 Liter Flasche.

Wir legen den Arm auf einen Tisch, das Handgelenk hängt über die Tischkante und ist nach unten abgewinkelt.



Dann heben wir das Handgelenk langsam und gleichmäßig nach oben (Bild 2). Dann langsam und gleichmäßig wieder nach unten.



Liegestütze im Türrahmen

Wir stellen uns in eine offene Tür. Die Arme in Schulterhöhe ausgestreckt an den Türrahmen legen.

Langsam mit geradem Rücken mit den gesamten Körper in Richtung der Hände bewegen. Die Nase berührt fast den Türrahmen, die Fersen bleiben am Boden.





Armkreisen

Wir stellen uns mit beiden Füßen auf das Theraband und nehmen das Band in die Hand, mit dem Daumen nach oben.

Strecken den Arm aus auf Schulterhöhe und machen mit dem ausgestreckten Arm ca. 40 cm große Kreise.



Horizontales Armstrecken

Wir stellen uns wieder auf das Theraband und nehmen es in die Hand, legen den Oberarm an den Körper, die Hand zeigt nach oben.

Den Arm in Schulterhöhe nach oben strecken.





Vertikales Armstrecken

Wir stellen uns wieder auf das Theraband, führen es hinter dem Rücken nach oben.

Mit der linken Hand an den rechten Oberarm und mit der rechten Hand das Theraband fassen, dann strecken wir den rechten Arm gerade nach oben.





V - W - T

Wir nehmen in jede Hand eine gefüllte 1,5 Liter Flasche. Die Oberarme zur Seite, Ellenbogen in 90°-Winkel, Unterarme gerade nach oben (Grundstellung).



Dann strecken wir die Arme langsam gerade nach oben (V).



Wieder in die Grundstellung, dann wieder nach oben, aber im 45°-Winkel (W).

Wieder in die Grundstellung, dann strecken wir die Arme zur Seite (T).





Schulterblätter zusammenziehen

Wir stellen uns mit dem Rücken an die Wand. Die Fersen berühren nicht die Wand, haben 5-10 cm Abstand.

Die Arme in T-Stellung: Oberarme seitlich abgestreckt, Ellenbogen und Schultern berühren die Wand. Die Hände zeigen nach vorne, in jeder Hand eine 1,5 Liter Flasche.

Wir ziehen die Schulterblätter zusammen und nur noch die Ellenbogen berühren die Wand.



Auszug hinter dem Kopf

Wir nehmen ein Theraband in die Bogenhand, das offene Ende zeigt nach oben (auf dem Bild noch falsch), ...



... mit der anderen Hand greifen wir in die Schlaufe, nun ziehen wir mit der Zughand hinter dem Kopf bis in die T-Stellung.



vertikales Armbeugen

Wir machen einen Ausfallschritt und stellen uns mit dem vorderen Fuß auf das Theraband, nehmen die losen Enden und winkeln die Arme an. Die Ellenbogen liegen am Körper an.



Dann bewegen wir die Hände nach oben, die Ellenbogen liegen immer noch am Körper an.



Innenrotation

Wir wickeln das Theraband um eine Türklinke und stellen uns seitlich zur Tür (Tipp: schließt die Tür ab, damit keiner sie öffnet und ihr sie abbekommt).

Der Arm wird um 90° nach vorne angewinkelt, der Ellenbogen liegt am Körper an.

Nun bewegen wir den Arm von der Tür weg, vor den Körper. Der Ellenbogen liegt immer noch am Körper an, wir versuchen das Handgelenk nicht zu bewegen



Aussenrotation

Wir wickeln das Theraband wieder an die Türklinke und stellen uns seitlich hin.

Wir winkeln den Arm um 90° an, der Ellenbogen liegt am Körper an.

Wir bewegen den Arm vom Körper weg, das Handgelenk versuchen wir nicht zu bewegen, der Ellenbogen liegt am Körper an



Hochrotation IR

Wir wickeln das Theraband wieder an die Türklinke.

Wir stellen uns mit dem Rücken zur Tür, winkeln den Arm 90° an, die Hand zeigt zur Decke.



Wir bewegen die Hand nach vorne, der Oberarm bleibt zur Seite gestreckt, wir versuchen, den Ellenbogen nicht zu senken.



Hochrotation AR

Wir wickeln das Theraband an die Türklinke.

Wir stellen uns mit dem Gesicht zur Tür, winkeln den Arm 90° an die Hand zeigt nach vorne.



Wir ziehen die Hand nach oben.

Der Oberarm bleibt zur Seite gestreckt, wir versuchen wieder, dabei den Ellenbogen nicht

zu bewegen.



Zugbewegung tief

Wir befestigen das Theraband wieder an der Türklinke und stellen uns frontal zur Tür.

Wir nehmen die Enden in Hände, halten die Hände vom Körper weg gestreckt.



Wir ziehen nun das Theraband tief zum Körper, dabei winkeln wir die Arme 90 Grad an, wir machen praktisch eine Ruderbewegung.



Zugbewegung hoch

Wir befestigen das Theraband wieder an der Türklinke und stellen uns frontal zur Tür.



Wir strecken die Arme nach vorne aus, ziehen nach hinten, die Ellenbogen bleiben in Schulterhöhe.



Vertikales Schulterdrücken

Wir stellen uns mit dem linken Fuß auf das Theraband, nehmen das andere Ende in die rechte Hand.

Wir winkeln den Arm an, mit der Hand nach oben, dann strecken den Arm nach oben.





Horizontale Expansion

Wir nehmen das Theraband in beide Hände, führen es hinter den Kopf, ...

... winkeln die Arme an, Ellenbogen nach unten, und strecken die Arme zur Seite zum T.



- Die Übungen 1, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12 und 16 wiederholen wir mit dem anderen Arm.
- Je Übung 10-15 Wiederholungen, 10 Sekunden Pause zwischen den Übungen.
- 3x die Woche a 15 Minuten, da schafft man nicht alle Übungen. Stellt euch die Übungen zusammen nach Belieben, macht aber alle!

Einige Übungen werden nicht auf Anhieb richtig funktionieren, musste sie auch erst einige Male machen.

Macht euch warm mit den ÜBLICHEN DEHNÜBUNGEN!!!

Viel Spass!

Ganz zum Schluss:

Beim RSB gibt es auf der Homepage Links für das "Training zu Hause". Kann man sich auch mal ansehen.

Anna und Franka Janssen: Trockentraining mit SCATT

Elisa Tartler: Stabilisationsübungen

Jolyn Beer: Schulung des Gleichgewichts

Jana Landwehr: Kraft, Ausdauer, Konzentration

Julia Hochmuth: Mentaltraining

Lisa Unruh: Bogentraining für zu Hause

https://www.youtube.com/watch?v=QeJcPNqysZA https://www.youtube.com/watch?v=IqVd5GBvvIU https://www.youtube.com/watch?v=pLoj7JhesgY https://www.youtube.com/watch?v=oi-Olm-gwMQ https://www.youtube.com/watch?v=alQiAuJMhMA https://www.youtube.com/watch?v=b8hFkd1u2N4

© Text und Fotos: Hagen Görnert

Verwendung nur zum privaten Gebrauch gestattet.