

Basistraining II

Vorname: _____

Nachname: _____

Datum: _____

Trainer: _____

Ziele Basistraining II

Dieser Trainingsplan beinhaltet ein erweitertes Grundlagentraining (Kräftigung der Muskulatur und der Gelenke und die Stabilisierung der Wirbelsäule). Durch neue Übungen erhält der Körper neue Trainingsreize, die wichtig für ein effektives Training sind. Später können Sie diese Übungen auch mit denen des "Basistraining I" kombinieren. Dieser Plan ist ideal:

- als Folge-Plan nach dem "Basistraining I"
- als Trainingsprogramm (z.B. Ergänzung zu anderen Sportarten oder Kursen)
- als Vorbereitung für folgende Trainingsprogramme

Trainingsablauf

1. Aufwärmen 5 - 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. Klassisches Satztraining 3-Satz-Training mit je 15 Wiederholungen

Bei dem klassischen 3-Satz-Training werden drei Sätze hintereinander mit dem gleichen Gewicht durchgeführt. Pro Satz sollten Sie 15 Wiederholungen machen. Zwischen den Sätzen sollten Sie jeweils 1 Minute Pause machen. Die letzten Wiederholungen des dritten Satzes sollten gerade so bewältigt werden können.

3. Cool-Down (Abkühlen) 5 - 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.

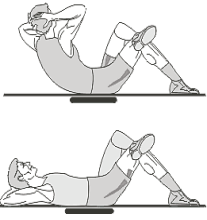
- Wenn Sie Ihr Training mit folgenden Plänen aufbauen möchten, dann sollten Sie mit diesem Plan ca. 12 Wochen trainieren. Jenachdem, welche Ziele Sie haben, empfehlen wir im Anschluss die Plane Muskelaufbau I oder Abnehmen.

- 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 II



Übung: schräge Crunches

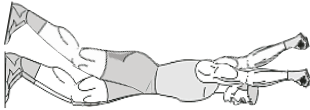
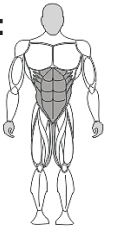
Ausgangsposition:

- Rückenlage
- ein Bein über das andere legen
- Hände am Nacken (Kopf bleibt gerade)

Ausführung:

- Bauchmuskulatur anspannen
- Oberkörper diagonal zum Knie hochziehen

Muskelgruppe:
Bauch



Übung: Diagonalheben auf der Matte

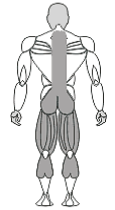
Ausgangsposition:

- Bauchlage auf der Matte
- Fußspitzen in den Boden drücken
- Spannung im Gesäß

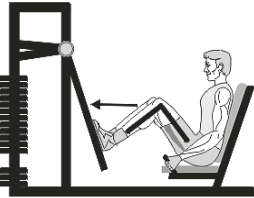
Ausführung:

- rechten Arm und linkes Bein anheben
- kleine Bewegungen mit Arm und Bein gleichzeitig

Muskelgruppe:
Rücken



3



Übung: Beinpresse

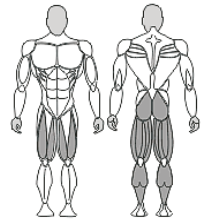
Ausgangsposition:

- Sitzend, Knie 90°
- Füße parallel & schulterbreit aufsetzen

Ausführung:

- Sitz langsam wegdrücken
- Knie bleiben leicht angewinkelt!

Muskelgruppe:
Beine



Gewicht kg

7



Übung: Lat-Zug (eng zur Brust)

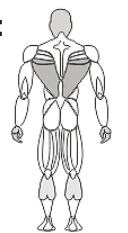
Ausgangsposition:

- die Stange schulterbreit greifen
- gerade sitzen, Rücken gerade

Ausführung:

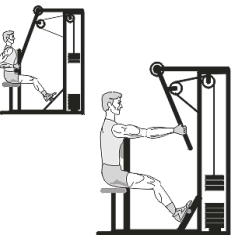
- Stange bis zur Brust runterziehen
- Arme beim Zurückführen leicht gebeugt lassen

Muskelgruppe:
Rücken



Gewicht kg

8



Übung: Rudermaschine (weit greifen)

Ausgangsposition:

- Oberkörper am Brustpolster anlehnen
- Hände weit außen an den Griffen greifen
- Oberkörper gerade

Ausführung:

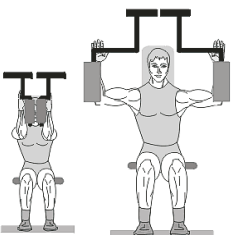
- Griffe Richtung Körper ziehen
- Ellenbogen bleiben auf Schulterhöhe

Muskelgruppe:
Rücken



Gewicht kg

11



Übung: Butterfly

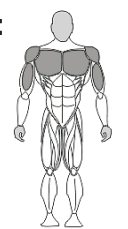
Ausgangsposition:

- Sitzend, Unterarme am Polster
- Griffe umfassen

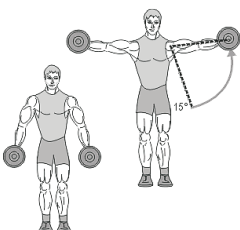
Ausführung:

- Arme vor dem Körper zusammenführen
- nur so weit wieder zurück führen, bis die Ellenbogen seitlich neben dem Körper sind

Muskelgruppe:
Brust



Gewicht kg



Übung: Seitheben Maschine (oder mit Hanteln)

Ausgangsposition:

- aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Arme neben dem Körper

Ausführung:

- Arme zur Seite bis Schulterhöhe anheben
- Langsam wieder absenken

Muskelgruppe:
Schulter



Gewicht kg