

## new balance Geräte-Krafttraining

### Übung 1: Beineheben im Hang

*Bauchmuskulatur, insbesondere der untere Anteil der geraden Bauchmuskulatur*

- Ausgangsstellung im Hang.
- Die Beine gebeugt oder teilgestreckt anheben, das Becken aufrichten und die Lendenwirbelsäule aufröhlen.
- Im höchsten Punkt kleine Hehebewegungen ausführen; die Hüftgelenke bleiben gebeugt. Beine nicht fallen lassen und nicht schwunghaft wieder anheben.
- Kontinuierlich weiteratmen, keine Pressatmung.



### Übung 2: Gerader Crunch, Arme hinten

*Gesamte Bauchmuskulatur, besonders oberer Anteil der geraden Bauchmuskulatur*

- Rückenlage, Beine anziehen, Hüftwinkel  $< 90^\circ$ .
- Kopf und Schultern vom Boden abheben und eine imaginäre Wand mit Händen wegschieben
  - Intensität kann durch Verlängerung der Armhaltung (Variation der Hebellänge) modifiziert werden.
- Die Lendenwirbelsäule bleibt auf dem Boden. Die Bewegungsamplitude ist relativ klein, da auch beim Zurückgehen die Schultern nicht auf dem Boden abgelegt werden. Langsame, kontrollierte und ruhige Ausführung, nicht schwunghaft - beim Anheben des Oberkörpers ausatmen.



### Übung 3: Erektoren Crunch

#### *Gerade Rückenstrecker*

- Kniestand und Fußfixation am Übungsgerät; Hüftgelenk in gebeugter Stellung fixiert.
- Das Becken wird gekippt, die Lendenwirbelsäule möglichst stark lordosiert und der Rumpf in waagerechter Position aufgerichtet.
- Die Bewegungsamplitude ist klein, so dass die Übung hohe statische Anteile aufweist.
- Durch das Strecken der Arme nach vorn kann die Intensität genauso erhöht werden wie durch eine Übungsausführung mit Zusatzgewicht.



### Übung 4: Beinpresse horizontal

#### *Gesamte vierköpfige Oberschenkelmuskulatur*

- Etwa schulterbreite parallele Fußstellung, Knie über den Füßen.
- Stabilisieren des Körpers durch Anspannen der Rumpfmuskulatur und Fassen der Haltegriffe.
- Kontrolliertes Strecken und Beugen der Beine, wobei die Kniegelenke in der Streckphase nicht vollständig durchgedrückt werden.



## Übung 5: Kniebeuge mit Langhantel

Gesamte vierköpfige Oberschenkelmuskulatur

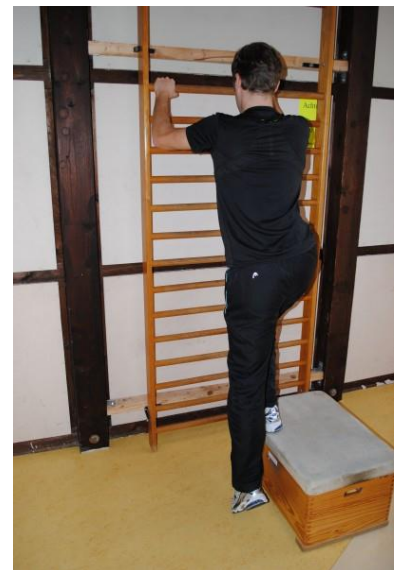
- Etwa schulterbreite, parallele oder leicht nach außen zeigende Fußstellung (Hüft-, Knie- und oberes Sprunggelenk sollten eine Linie bilden), das Gewicht ist auf dem ganzen Fuß verteilt (Ferse nicht anheben). Blick geradeaus, Rücken gerade und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung anspannen.
- Beim Tiefgehen sollen die Knie über den Füßen sein (Knie nicht über den Fuß hinaus nach vorn schieben), der Rücken bleibt gerade.
- Im tiefsten Punkt nicht passiv in den Bandapparat hängen, sondern Muskelspannung aufrechterhalten.
- Empfehlung: 3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen.



## Übung 6: Einbeinige Kniebeuge

Gesamte vierköpfige Oberschenkelmuskulatur

- Einbeiniger Stand auf einem Kasten.
- Griff von beiden Händen an der Sprossenwand sichert das Gleichgewicht und die achsengerechte Ausführung.
- Beugen des Standbeines und möglichst frühes Aufsetzen des freien Beines am Boden. Bei Streckung hält das freie Bein möglichst lange Bodenkontakt.
- Ferse des Standfußes nicht anheben.
- Empfehlung: 3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen.



## Übung 7: Beinrückheben mit Beugung

*Ischiocurale Muskulatur und unterer Teil des Rückenstreckers*

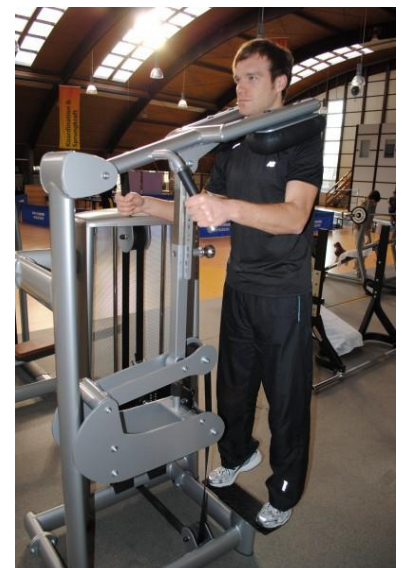
- Die Position der Fußpolster so wählen, dass sie direkt oberhalb der Ferse liegen.
- Beugen und Strecken der Beine mit von der Unterlage abgehobenen Oberschenkeln (Beinrückheben). Bei kontrollierten Streckbewegungen ist eine vollständige Streckung der Kniegelenke zu vermeiden.
- Aufgrund des Abhebens der Oberschenkel entsteht ein längerer Hebelarm, daher kann wesentlich weniger Gewicht bewältigt werden.
- Empfehlung: 3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen.



## Übung 8: Fersenheben

*Wadenmuskulatur*

- Etwa schulterbreiter Stand mit den Fußballen auf dem Fußbrett, die Füße zeigen nach vorn.
- Die Rumpfmuskulatur anspannen und mit geradem Rücken die Schultern unter die dafür vorgesehenen Polster drücken, wobei die Hände die Haltegriffe fixieren.
- Mit gestreckten Kniegelenken den auf den Schultern liegenden Gewichtswiderstand in den Ballenstand heben (Fersen maximal anheben); anschließend kontrolliert absenken.
- Empfehlung: 3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen.



## Übung 9: Adduktorenmaschine

### Adduktoren

- Sitz in der Maschine mit gespreizten Beinen, Rücken anlehnen, Polsterung auf der Beininnenseite möglichst oberhalb des Kniegelenks.
- Sitzposition so einrichten, dass die Hüftgelenke mit den Drehachsen der Maschine auf einer Linie liegen.
- Anspannen der Rumpfmuskulatur, Beine gegen den Widerstand schließen und dann kontrolliert bremsend wieder spreizen.
- Empfehlung: 3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen.



## Übung 10: Latziehen

### Latissimus (breiter Rückenmuskel)

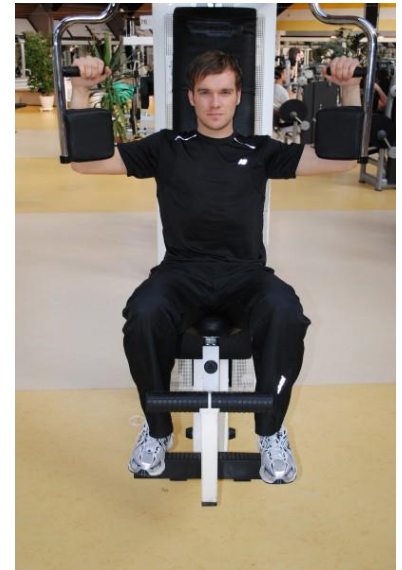
- Aufrecht sitzen, so dass das Kabel genau senkrecht verläuft.
- Zugstange im weiten Obergriff fassen (Handflächen nach vorn).
- Zum Nacken heranziehen, anschließend nicht bis zur vollständigen Armstreckung zurückführen.
- Endkontraktionen führen zu ca. 3/4 mehr Latissimus-Aktivierung.
- Übrigens: Der traditionelle Latzug zum Nacken ist hinsichtlich der Latissimus-Arbeit nicht zu toppen; Deltamuskel und Trapezius werden hier jedoch weniger gefordert als beim Zug zur Brust.
- Empfehlung: 3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen.



## Übung 11: Butterfly

*Oberarme, Schultergürtel*

- Armpolster auf Brusthöhe einstellen.
- Unterarme so auf dem Polster positionieren, dass sie mit dem Oberarm einen rechten Winkel bilden. Oberarm verläuft parallel zum Boden bzw. ist auf Höhe der Brust.
- Führe, ohne die Ellenbogen zu bewegen, die Armpolster so zum Körper, das sich diese vor deiner Körpermitte berühren und bringe sie wieder in die Ausgangslänge zurück.
- Empfehlung: 3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen.



## Übung 12: Klimmzüge

*Brust-, Rücken- und Schultermuskulatur*

- Alternative zu freien Klimmzügen (Bewegungsablauf erleichtert, da Klimmzugmaschine den Körper durch ein Trittbrett zusätzlich nach oben drückt).
- Die Klimmzugstange mit breitem Abstand ergriffen.
- Körper herabsinken lassen (die Arme vollständig strecken) und einatmen.
- Während des Ausatmens möglichst weit hochziehen.
- Empfehlung: 3 Sätze, 8 bis 12 Wiederholungen.

