

New Balance Krafttraining

12 Übungen für das Training abseits der Laufstrecke

Übung 1:

Rückenstrecker unterer Teil, großer Gesäßmuskel, Kapuzenmuskel unterer Anteil



Lege Dich auf den Bauch, winkele ein Bein an und strecke es so weit es geht nach oben. Dabei ist Deine Fußsohle gebeugt und Dein Sprunggelenk zeigt nach oben. Gleichzeitig hebst Du den diagonal gegenüberliegenden Arm nach oben. Die Handfläche ist dabei nach innen gedreht und der Daumen zeigt nach oben. Dein Blick zeigt zur Matte, die

Hüftknochen drückst Du auf den Boden. Halte die Körperspannung für circa 45 Sekunden, verfall dabei nicht in Pressatmung, sondern betone bewusst und hörbar Deine Ausatmung. Einsteiger strecken ihr Bein ohne Endkontraktion (Endkontraktion bedeutet, dass ihr die Muskelspannung am höchsten Punkt der Muskelspannung für ein bis zwei Sekunden anhaltet). Fortgeschrittene winkeln ihr Bein bis zu einem 90°-Winkel an und halten die Endkontraktion insgesamt vier Mal. Profis winkeln das Bein ebenfalls bis zu einem 90°-Winkel an und halten die Endkontraktion ununterbrochen.

Übung 2:

Liegestützen: Großer Brustmuskel, Trizeps, Deltamuskel vorderer Anteil



Ein absoluter Klassiker unter den Kraftübungen. Liegestützen trainieren effektiv viele Muskeln gleichzeitig. Die Anleitung: Deine Fingerspitzen zeigen nach vorne, Deine Arme sind schulterbreit auseinander, die Oberarme und die Ellenbogen bleiben dicht am Körper. Während Deine Brust zwischen den Händen den Boden berührt, ist Dein ganzer Körper

angespannt. Versuche, so viele Wiederholungen zu schaffen, wie Du sauber durchführen kannst. Und wieder gilt: Verfalle nicht in Pressatmung, sondern betone bewusst hörbar die Ausatmung. Einsteiger können sich erst mal hin knien, ihre Hüfte strecken und die Liegestützen aus dieser Position heraus machen. Fortgeschrittene machen die Liegestützen mit gestreckten Beinen auf den Fußspitzen. Und Profis machen die Liegestützen auf einem Arm, mit gespreizten Beinen. Aber bitte wechselt den Arm nach circa 20 Sekunden.

Übung 3:

Beckenlift: Muskulatur der Oberschenkelrückseite



Das Ganze funktioniert folgendermaßen: Lege Dich auf den Rücken. Deine Hände verschränkst Du im Nacken, Deine Fersen setzt Du auf den Boden und ziehst die Füße nach oben. Dann hebst Du Dein Becken an, wobei Du ein Bein Richtung Brust ziehst. Dadurch richtet sich das Becken auf. Je stärker Du Deine Fersen anziehst, desto anstrengender

und intensiver wird die Übung, denn der Oberkörper wird dadurch etwas in Richtung Ferse gezogen. Führe die Übung circa 45 Sekunden durch, je nach Trainingszustand, zähle dabei keine Wiederholungen. Atme wieder ruhig und gleichmäßig weiter und betone die Ausatmung. Einsteiger heben ihr Becken, ziehen die Fersen aber nicht an. Fortgeschrittene

heben ihr Becken und ziehen die Ferse an. Profis halten zusätzlich, nachdem sie die Ferse angezogen haben, die Endkontraktion.

Übung 4:

Lat-Drücken in Rückenlage: Breiter Deltamuskel



Weißt Du, wo Deine Deltamuskeln sitzen? Er liegt wie ein Paket über dem Schultergelenk und verleiht der Schulter Halt. Und so trainierst Du Deine Deltamuskeln: Lege Dich auf den Rücken und ziehe Deine Füße an, während Du Deine Oberarme neben dem Körper auf den Boden aufstellst. Dann hebst Du Deinen Oberkörper vom Boden ab,

während Dein Blick senkrecht bleibt. Führe die Übung für circa 45 Sekunden aus, je nach Deinem Trainingszustand, zähle dabei keine Wiederholungen. Atme ruhig und gleichmäßig weiter.

Übung 5:

Käfer-Crunch: Bauchmuskulatur



Begib Dich mit uns in die Käfer-Perspektive und trainiere Deine Bauchmuskeln! Dann bist Du im nächsten Sommer ein echter Hingucker. Und jetzt geht es los! Lege Dich auf den Boden und strecke abwechselnd das linke und das rechte Bein nach vorne. Durch das lange schwebende Bein wird Dein Hüftbeuger beansprucht, dadurch wiederum wird die Intensität der

Bauchmuskelkontraktion erhöht. Dein Becken wird durch das angezogene Bein aufgerichtet. Wechsel das Bein, dabei sind die Zeitintervalle beliebig variierbar, z.B. alle fünf Sekunden. Führe die Übung circa 45 Sekunden aus, je nach Deinem Trainingszustand, zähle dabei keine

Wiederholungen und atme ruhig und gleichmäßig weiter. Je nachdem, wie Du Deine Arme hältst oder ob Du Endkontraktionen mit einbaust, wird die Übung intensiver. Einsteiger strecken die Arme nach vorne und halten wenn möglich die Endkontraktion. Fortgeschrittene haben die Hände am Kopf und halten wenn möglich die Endkontraktion. Profis strecken die Arme nach hinten und halten auf jeden Fall die Endkontraktion, und zwar im ganzen Körper, also auch in den Armen.

Übung 6:

Bein-Abspreizen seitlich: Abduktoren



Abduktoren sind Muskeln, die Bewegungen von der Körpermitte weg ermöglichen, etwa das Heben des Armes nach außen oder eben das Spreizen des Beines zur Seite hin. Die Übung für die Abduktoren fängt damit an, dass Du Dich aufrecht hin setzt, die Schultern nach unten drückst und dabei Dein Gleichgewicht und Deine Körperspannung hältst. Führe

die Übung circa 45 Sekunden aus, je nach Deinem Trainingszustand, atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter und zähle keine Wiederholungen. Eine gute Variante ist es, sehr kleine Hubbewegungen (Endkontraktionen) mit Streckbewegungen nach hinten zu kombinieren. Einsteiger und Fortgeschrittene beugen das Bein, Profis strecken das Bein.

Übung 7:

Unterarmklemme: Adduktoren



Wir setzen uns mit leicht gespreizten Beinen auf den Boden und blockieren mit den Unterarmen unsere gespreizten Beine. Führe diese Übung für circa 45 Sekunden aus, je nach Trainingszustand, atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter und zähle keine Wiederholungen. Baue Muskelspannung gegen den blockierenden Unterarm auf.

Einsteiger halten den Druck aufrecht, aber ohne Endkontraktion. Fortgeschrittene halten jeweils vier Endkontraktionen, Profis drücken mit maximaler Kraft und halten dabei die ganze Zeit über die Endkontraktion.

Übung 8:

Reverse Flys: Mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, hinterer Anteil des Deltamuskels



Der Kapuzen- oder Trapezmuskel setzt am Hinterkopf an und zieht sich über den Nacken fast bis zur Mitte des Rückens. Diesen Muskel und den Deltamuskel trainierst Du, indem Du Dich auf den Bauch legst, mit nach innen gedrehten Oberarmen. Setze dann Deine Hände oder Deine Fäuste auf und stelle die

Unterarme senkrecht. Klappe die Oberarme nach vorne, sodass Deine Oberarme und Dein Rumpf einen Winkel von 90° bilden. Spanne die Muskulatur des oberen Rückens an, hebe die Fäuste vom Boden ab und ziehe sie so weit es geht nach oben. Führe die Übung circa 45 Sekunden, in Abhängigkeit von Deinem Trainingszustand. Zähle keine Wiederholungen, ver falle nicht in Pressatmung, sondern betone bewusst und hörbar die Ausatmung. Einsteiger führen die Übung ohne Endkontraktionen durch, Fortgeschrittene halten jeweils drei Endkontraktionen und setzen dann kurz die Fäuste auf, Profis halten die ganze Zeit über die Endkontraktion.

Übung 9:

Fersenheben: Wadenmuskulatur



Diese Übung macht „stramme Wadln“, wie man in Bayern sagt! Stell Dich auf ein Bein, das Knie ist dabei durch gedrückt. Du kannst ein Stepbrett oder einen kleinen Kasten als Stütze benutzen. Dann stelle Dich auf die Zehenspitzen. Merkst Du die Belastung in Deinen Waden? Führe die Übung wieder 45 Sekunden durch, je nachdem, wie fit Du bist. Mach so viele Wiederholungen, wie Du kannst. Variieren kannst Du die Übung, indem Du die Wadenmuskulatur länger anspannst oder die Ferse höher nach oben hebst. Einsteiger führen die Übung ohne Endkontraktionen durch. Fortgeschrittene halten die Endkontraktion fünf Mal und setzen dann Fuß danach kurz ab. Profis halten die Endkontraktionen während der ganzen Übung.

Übung 10:

Einbeinkniebeuge: Quadrizeps



Normale Kniebeugen kann ja jeder, deswegen machen wir hier gleich Kniebeugen auf einem Bein! Stell Dich auf ein Bein und setze das freie Bein leicht nach hinten versetzt und hüftbreit mit der Fußspitze auf. Stütze Dich mit beiden Händen auf dem vorderen Bein oder in den Hüften ab. Beuge und strecke gleichmäßig das Standbein und achte darauf, dass die Ferse

immer am Boden bleibt. In maximal gebeugter Stellung berührt das Knie des freien Beines den Boden. Einsteiger versuchen, das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine zu verteilen. Fortgeschrittene belasten das vordere Bein mit 60 Prozent, das hintere mit 40 Prozent. Und Profis belasten hauptsächlich das vordere Bein.

Übung 11:

Unterarmstütz: Schräge und seitliche Bauchmuskulatur, Abduktoren



Diese Übung, ausgeführt in der Version für Profis, ist richtig anstrengend! Stütze Dich zunächst in Seitenlage auf Deinen Unterarm und hebe das Becken an. Spanne die gesamte Körpermuskulatur an und halte den Körper gestreckt, während Du die Schulter nach unten drückst. Achte darauf, das Gleichgewicht und die Körperspannung zu halten oder

lediglich sehr kleine Hubbewegungen zu machen, ohne die Körperstreckung aufzugeben. Einsteiger halten den Arm am Körper und spreizen das obere Bein nicht ab. Fortgeschrittene strecken den oberen Arm nach hinten und spreizen das obere Bein ebenfalls nicht ab, Profis strecken den oberen Arm nach hinten, spreizen das obere Bein nach oben ab und halten die Endkontraktion.

Übung 12:

Beinheben gestreckt: Gerader Schenkelmuskel



Zum Schluss machen wir noch eine entspannte Übung. Setze Dich auf den Boden und stütze Dich mit den Armen hinter Deinem Körper ab. Dann streckst Du ein Bein kraftvoll so weit es geht nach vorne und hebst es an. Einsteiger heben das Bein nur etwas nach oben, Fortgeschrittene heben das Bein weit nach oben, Profis heben das Bein weit nach oben und halten

zusätzlich die Endkontraktion.