

**REGATTAVEREIN BRUNNEN  
SPORTGRUPPE**



# Endlich mit Krafttraining anfangen?

## Dazu braucht es keine Hanteln – für die meisten reichen diese Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Oft reicht auch das eigene Körpergewicht, um Fitness und Stabilität zu verbessern. Ein Circuit-Training für den ganzen Körper, ohne Hanteln oder Maschinen, kann daheim im Garten, auf dem Balkon oder vor dem Fernseher absolviert werden. Dazu braucht es nicht viel, allenfalls eine Matte, um bequemer zu liegen. Die Unterlage sollte jedoch nicht zu weich sein.

Der Trainingseffekt vergrößert sich, wenn die Übungen zunächst die Hälfte der Zeit statisch und danach dynamisch ausgeführt werden. Wie lange die Übungen absolviert werden, hängt vom Fitnessstand ab. Fitte Personen trainieren pro Übung zwei Mal 30 Sekunden. Ambitionierte absolvieren den Kraftzirkel zwei Mal hintereinander.

### 1. Plank:



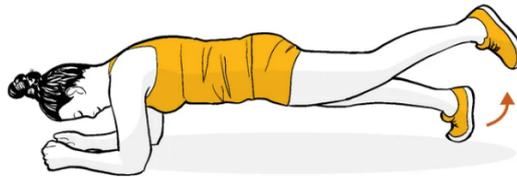
30 Sekunden  
statisch



A: *Zunächst in der Grundposition verharren...*



30 Sekunden  
dynamisch

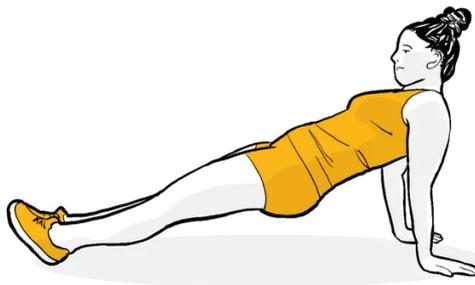


*B: ... danach die Beine abwechslungsweise leicht anheben.*

## 2. Beine anwinkeln:



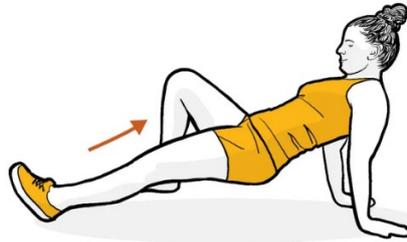
30 Sekunden  
statisch



*A: Zunächst in der Grundposition verharren...*



30 Sekunden  
dynamisch

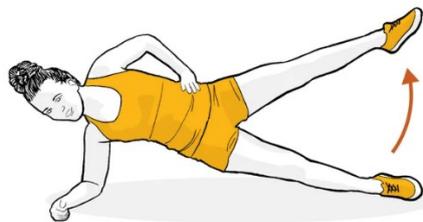


*B: ... danach die Beine abwechslungsweise leicht anwinkeln.*

### 3. Becken heben:



30 Sekunden  
Schere



*A: Zunächst aus der Grundposition für die Hälfte der Zeit das Bein anheben und senken...*



30 Sekunden  
Beckenheber

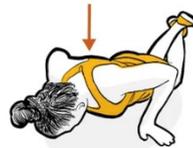


*B: ... danach die Hüfte hinauf und hinunter bewegen. Auf beiden Seiten ausführen.*

#### 4. Liegestütz:



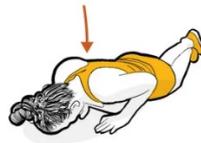
30 Sekunden  
breit



*A: Zunächst in der Grundposition verharren. Entweder auf den Knien (leichter) oder auf den Füßen. Dann 30 Sekunden mehr als schulterbreite Liegestütze...*



30 Sekunden  
schmal

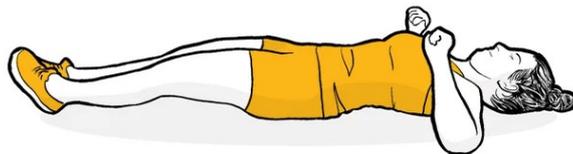


*B: ... danach 30 Sekunden ganz enge Liegestütze.*

### 5. Schulterblatt fixieren:



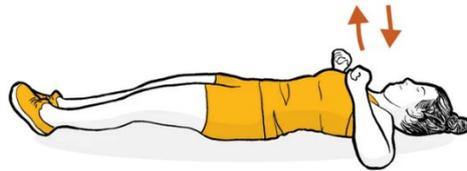
30 Sekunden  
statisch



*A: Schulterblatt mit den Ellbogen am Boden voll anspannen, Kopf leicht anheben, dabei hohles Kreuz vermeiden. 30 Sekunden in der Position verharren...*



30 Sekunden  
dynamisch

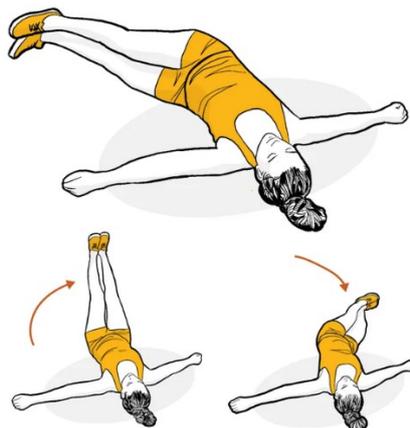


*B: ... danach Oberkörper über die Ellbogen leicht anheben und wieder senken.*

#### 6. Scheibenwischer:



1 Minute  
dynamisch



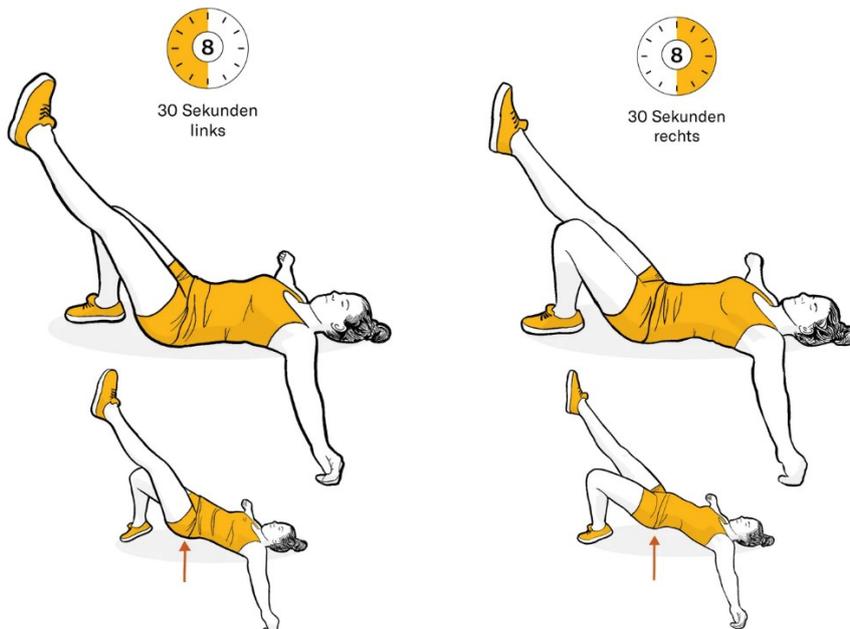
*Auf dem Rücken liegen, die Arme seitlich ausgestreckt, gestreckte Beine nach links, vorne und rechts bewegen. Die Beine während der ganzen Übung nicht ablegen. Die Übung ist durchgehend dynamisch.*

## 7. Rückenstrecker:



*Sich mit geradem Rücken nach vorne neigen, aus dieser Position einrollen und wieder zurück in geneigte Position mit geradem Rücken. Die Übung ist durchgehend dynamisch.*

## 8. Hüftstrecker:

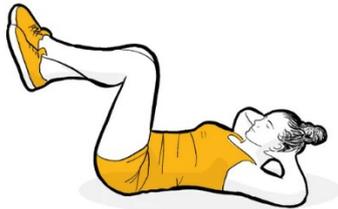


*Mit seitlich ausgestreckten Armen auf dem Rücken liegen, das rechte Bein anwinkeln, das linke strecken. Zunächst in der Grundposition verharren, danach die Hüfte auf- und abwärts bewegen.*

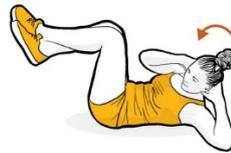
## 9. Rumpfbeugen:



30 Sekunden  
nach rechts



30 Sekunden  
nach links



Beine anwinkeln und 30 Sekunden Rumpfbeugen nach rechts absolvieren. Danach 30 Sekunden Rumpfbeugen nach links...



30 Sekunden  
nach oben



... und schliesslich 30 Sekunden Rumpfbeugen nach oben. Das ist das Ende der ersten Runde.

Wer Bodybuilding betreiben oder zum Kleiderschrank werden will, muss Hanteln stemmen; und obendrein die Ernährung anpassen. Für viele reicht allerdings das Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Wer nebst Kraft auch die Ausdauer trainieren will, kann den Kraft-Circuit mit Seilspringen, Joggen an Ort, Treppenlaufen oder Strampeln auf dem Ergometer kombinieren. Nach jeder Kraftübung werden 45 bis 60 Sekunden Belastung für den Kreislauf eingeschoben.