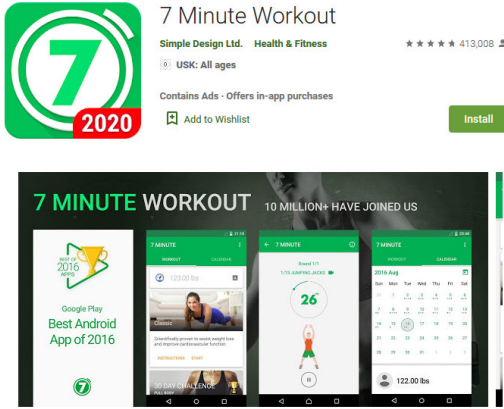
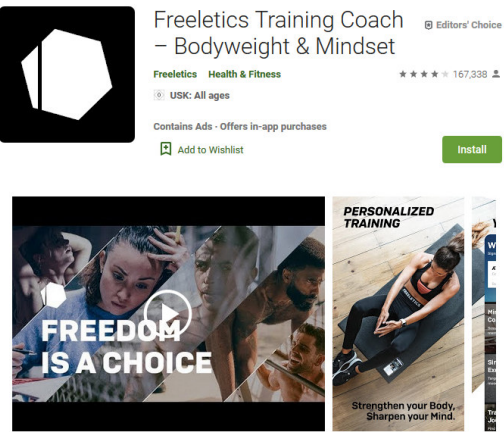
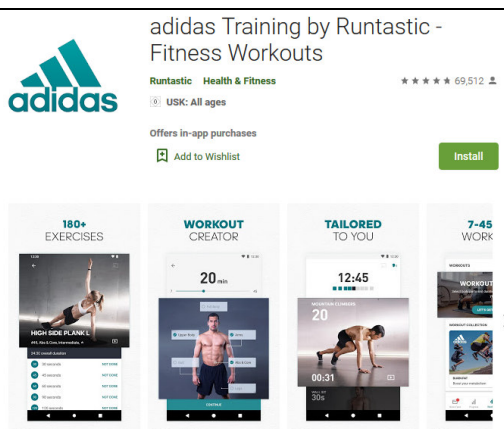


Kräftigungsübungen: Fitness-Apps als Unterstützung

App	Beschreibung	Anmerkungen
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 30 Tages-Programme ✓ Programme für Unterleib, Po, Bein, Arm 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivierende, abwechslungsreiche Übungen ▪ Verbindung zu Youtube für Übungsausführung ▪ Viel Werbung ▪ Absolut lohnenswert
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Große Workout Sammlung: z.B. Athena, Morpheus, Prometheus ✓ motivierende Videos für Übungsausführung mit Bewegungshinweisen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen werden wiederholt, mehrere Sätze ▪ Benötigt etwas Zeit, um geeignete Workouts für den individuellen Bedarf zu finden
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Große Workout- Sammlung: z.B. Alpha, Bravo, Charlie,... ✓ motivierende Videos für Übungsausführung mit Bewegungshinweisen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen werden wiederholt, mehrere Sätze ▪ Benötigt etwas Zeit, um geeignete Workouts für den individuellen Bedarf zu finden

Praxis - Aufgaben:

Führt folgende Workouts durch:

- ✓ Athena, NYX (Freeletics)
- ✓ Echo, Delta (Adidas Training)
- ✓ Ein Übungsprogramm Ihrer Wahl der App 7 Minuten

Praxis- Theorie- Aufgabe:

- ✓ Stellt Euch ein individuelles Workout zusammen, das Ihr für Eure Trainingsziele am sinnvollsten haltet. Hier könnt Ihr gerne meinen Rat einholen.

Fitnessstraining: Kräftigungsübungen zu Hause

Kräftigungsübungen ohne Geräte für Zuhause:

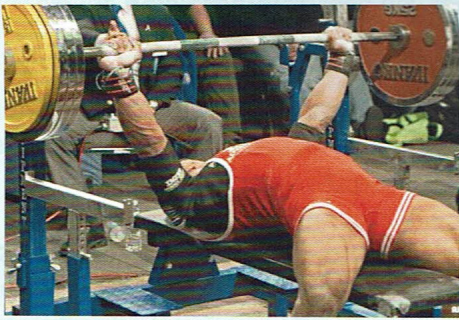
KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN				
Muskulatur	Einfach	Mittel	Schwer	Dehnung
Schultergürtelstabilisation				
Bauchmuskulatur				
Rückenmuskulatur				
Gesäßmuskulatur				
Beckenstabilisation				
Stützmuskulatur, Schultergürtel				
Schultergürtel-Rücken-Beckenstabilisation				
Gesäßmuskulatur				
Beckenstabilisation				
Beinmuskulatur				
Sprungmuskulatur				

Quelle: Achtergarde, Frank: Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht. Ein Sportmethodenhandbuch. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 3. Auflage 2010, S.391.

Weiter Übungen findest Du bei den Zusatz-Dateien:

- „Krafttraining differenziert“
- „Fitness-Karten“

Belastungssteuerung beim Krafttraining:



Ausgegangen wird z. B. von der Reizintensität der maximalen Last, die bei einer bestimmten Übung genau 1-mal durchgeführt werden kann (z. B. Bankdrücken, siehe Abb. 8-38).

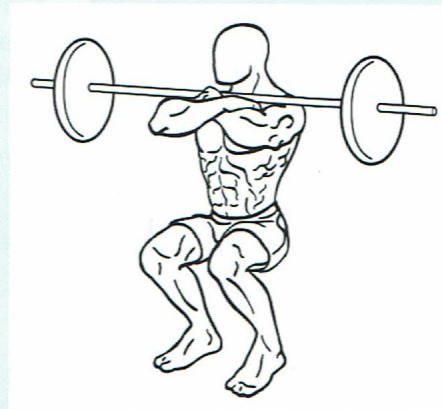
Für diese Übung entspricht die Last, die genau 1-mal (und nur 1-mal!) aus der Ausgangsstellung (gestreckte Arme) bis zum leichten

Brustkontakt und zurück zur Ausgangsstellung bewegt werden kann, 100% der Reizintensität.

In der Fachwelt wird diese Größe als **Einer-Wiederholungs-Maximum (EWM)** (oder „one-repetition maximum“ (1-RM)) bezeichnet.

Alle Prozentangaben der Reizintensität beim Krafttraining lauten beispielsweise Intensität 50% oder genauer 50% des EWM.

Beispiel: Ein Gewichtheber weiß, dass er eine Kniebeuge genau 1 Mal schafft, wenn er eine Last von 165 kg aufgelegt hat (siehe Abb. 8-39). Er möchte diese Übung mit 30% Intensität durchführen. Somit muss er mit 49,5 kg trainieren, denn das entspricht 30% des EWM.



Ermittlung der Höhe des Einer-Wiederholungs-Maximums

Das Einer-Wiederholungs-Maximum kann, wie oben dargestellt, ermittelt werden, indem der Sportler nach einer ausgedehnten Aufwärmphase die Last genauso hoch wählt, dass er sie ein einziges Mal in der richtigen Ausführung bewegen kann. Dieses Vorgehen ist jedoch für viele, insbesondere für Kinder und Jugendliche mit einem großen Risiko der Fehlbelastung oder Verletzung verbunden.

Daher gibt es die Möglichkeit, die Übung mit einem geringeren Gewicht mit der maximalen Wiederholungszahl korrekt auszuführen und anhand folgender Tabelle das EWM zu berechnen (vgl. Tabelle 8-4).^{8-7, 636}

Folgender Ablauf ist bei dieser Methode empfehlenswert:

- Erwärmen der entsprechenden Muskelpartie.
- Höhe der Last wählen.
- Die Übung mit diesem Gewicht maximal oft wiederholen (Ermittlung der max. Wiederholungszahl).

- Werden mehr als 20 Wiederholungen erreicht, sollte der Test nach einer Pause mit einem höheren Gewicht wiederholt werden.
- Die Bestimmung des EWM ist umso genauer, je niedriger die maximale Wiederholungszahl bei der Übung ist.

Die Bestimmung des Einer-Wiederholungs-Maximums aus einer maximalen ausführbaren Wiederholungszahl mit einer beliebigen Last (modifiziert nach^{8-7, 636})

Bestimmung des EWM	
Erreichte Wiederholungen	% des EWM
1	100%
2	95%
3-4	90%
5-6	85%
7-8	80%
9-10	75%
11-13	70%
14-16	65%
17-20	60%
21-24	55%

Test möglichst wiederholen

Hinweis: Zur Bestimmung des EWM muss der Sportler eine genügend ausgeprägte Muskulatur besitzen und die Übung koordinativ richtig leisten können. Bei nicht ausreichender Kenntnis kann es zu körperlichen Schäden kommen. Führe daher die Bestimmung des EWM für dich nur nach entsprechender langer Vorbereitung und unter Aufsicht eines erfahrenen Lehrers oder Trainers durch!

Quelle: Dirk Frenzel & Frank Bächle: Theorie im Schulsport, Band 1, S.192/193

Trainingsmethoden im Krafttrainingsbereich:

	Maximalkrafttraining (Muskelaufbautraining)		Schnellkrafttraining	Kraftausdauertraining	
Charakterisierung	<ul style="list-style-type: none"> • geringe bis mittlere Intensität • hohe Wiederholungszahlen • konzentrisch, langsam-zügig 		<ul style="list-style-type: none"> • sehr hohe Intensität • geringe Wiederholungszahlen • reaktiv, max. Geschwindigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • sehr geringe bis mittlere Intensität • sehr hohe Wiederholungszahlen • zügig 	
Belastungsgefüge	Training an Stationen				
Intensität (% der Maximalkraft)	Gesundheit 40 - 60 %	Fitness 60 - 80 %	Fitness 95 - 100 % ¹ (bei ca. 50 - 60% der Maximalkraft)	Gesundheit 20 - 40 %	Fitness 40 - 70 %
Wiederholungen	12 - 8	10 - 6	8 - 6	25 - 12	Belastungszeit 20 - 40 sec
Umfang/Serien	6 - 4	8 - 6	4 - 3	8 - 4	6 - 12 Stationen, 2 - 6 Rundgänge
Pause	zwischen den Serien 2 - 4 min				
wesentliche Wirkung	Zunahme des Muskelquerschnitts		<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination • Verbesserung der Kontraktionsgeschwindigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Energiegewinnung (hpts- anaerob-laktazid) • Zunahme des Muskelquerschnitts 	

Quelle: Friedmann, Karl: Fit sein durch Ausdauer und Kraft. S.59

Belastungsgefüge fitness-/gesundheitsorientiertes Muskeltraining

Wiederholung:	10-15
Belastungsabbruch:	subjektives Belastungsempfinden „mittel“ bis „schwer“
Sätze:	1 - 3 pro Übung
Übungen:	6 - 8
Häufigkeit:	1 - 2x/Woche
Dauer:	6 - 8 Wochen
Zykluswiederholung:	mind. 1x/Jahr; besser 2 - 3x

Quelle: Gießing, J.: Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen. Limpert 2017 S. 27