

BANKSTELLUNG

Ziel der Übung
Kräftigung der Rückenmuskulatur

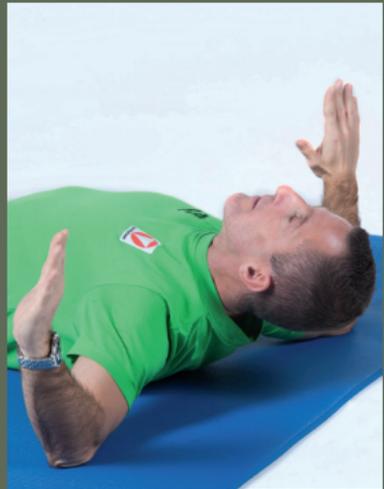


Ausgangsposition
Bankstellung mit geradem Rücken.

Übungsausführung
Heben Sie Arm und Bein diagonal vom Boden ab, strecken Sie die Hand in Verlängerung des Armes und des Körpers und führen Sie gleichzeitig mit dem Beinheben einen Fersenschub durch.

SCHULTERBLATTFIXATOREN

Ziel der Übung
Kräftigung im Bereich der Schulterblattmuskulatur



Ausgangsposition

- Winkeln Sie in Rückenlage ihre Beine ca. 90° ab und stellen Sie die Fußsohlen auf den Boden.
- Die Ellenbögen werden seitlich abgelegt.

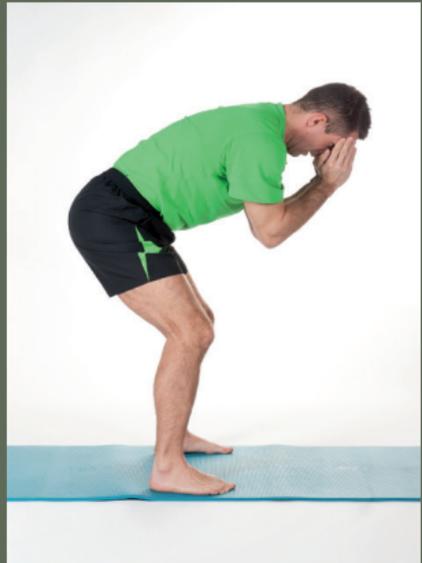
Übungsausführung

- Erhöhen Sie nun langsam mit den Ellenbögen den Druck gegen den Boden. Im Optimalfall heben sich dabei die Schulterblätter leicht vom Boden ab.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Bauchmuskulatur dabei nicht aktiv mitarbeitet.

RÜCKENSTRECKER

Ziel der Übung

Kräftigung des Rückenmuskulatur



Ausgangsposition

- Wählen Sie einen schulterbreiten Stand, Knie und Hüfte leicht gebeugt.
- Lendenwirbelsäule in derselben Haltung wie im aufrechten Stand ["Lordose"]

Übungsausführung

- Rollen Sie Ihre Wirbelsäule langsam ein und aus.
- Achten Sie darauf, vor allem in der Brust- und Halswirbelsäule ein- bzw. auszurollen.
- Eine Intensivierung kann durch eine verstärkte Vorlage des Oberkörpers erzielt werden.

LIEGESTÜTZ

Ziel der Übung

Kräftigung der Armstrecker, Brust- und Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition

- Liegestützstellung [Hände schulterbreit]
- Körperspannung aufbauen [Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur anspannen]
- Blick nach unten

Übungsausführung

Beugen und Strecken Sie die Arme langsam

Anmerkung

Erleichteter Liegestütz, Knie am Boden aufgesetzt [wenn möglich weiche Unterlage]

NACKENDRÜCKEN

Ziel der Übung

Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur



Ausgangsposition

- Schulterbreiter Stand
- gerader Rücken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gerade halten

Übungsausführung

- Legen Sie eine Hand flach an die Stirn, bzw an die rechte bzw linke Schläfe, bzw beide Hände an den Hinterkopf.
- Drücken Sie nun mit dem Kopf langsam steigend gegen diesen Widerstand.
- Keine Kopfbewegung durchführen!

Heeres-Sportzentrum
Abteilung HSWD
Breitenseer Straße 116
1140 Wien

Telefon: 050201-10 54040

Email: hswd@bmlv.gv.at



IMPRESSUM

Amtliche Publikation der Republik Österreich
Bundesminister für Landesverteidigung

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Republik Österreich, Bundesminister für Landesverteidigung,
BMLV, Roßauer Lände 1, 1090 Wien

Redaktion: HSZ/HSWD

Fotos: HBF/Bundesheer

Druck: Heeresdruckzentrum 18-00000



AT/028/048



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
UW-Nr. 943

HEERES SPORT ZENTRUM



Heeres-Sportwissenschaftlicher Dienst

KRAFTRAINING

ohne Geräte

WIR SCHÜTZEN
ÖSTERREICH.

   [bundesheer.at](https://www.bundesheer.at)



UNSER HEER

KRAFTTRAINING [ohne Geräte]

ALLGEMEINES

- Training der Kraftausdauer: viele Wiederholungen mit geringem Widerstand
- schafft ein für den Alltag notwendiges allgemeines Kraftniveau

ZIELE

- Ausgleich vorhandener muskulärer Defizite
- Verbesserung der Kraftausdauer
- Wiedereinstieg ins Krafttraining
- Verletzungsprophylaxe und Haltungprophylaxe

GRUNDSÄTZE

- Übungen dürfen nicht schmerzen oder unangenehm sein
- korrekte Ausführung [richtige Ausgangs- und Endposition, langsame Durchführung der Übung]
- stets auf Stabilisation [leichtes Anspannen der Rumpfmuskulatur] achten
- während der Übungsausführung ruhig und gleichmäßig atmen
- beim Kräftigen während der Belastung ausatmen und beim Entlasten einatmen, keine Pressatmung
- jede Übung wird 2-3 Mal [Satz] durchgeführt mit je 15-30 Wiederholungen [WH], nach jeder Übung ca. 1 Min. Pause
- Trainingseinheiten [TE] 2-3 Mal pro Woche durchführen

TRAININGSUMFANG

	WH	Pause	Sätze	TE/Woche
Anfänger	15-20	60 Sek.	2	2-3
Fortgeschrittene	20-25	45 Sek.	2-3	3-4
Profi	25-30	30 Sek.	3	4-5

Führen Sie jede Übung so oft aus, bis Sie ihr persönliches Belastungsempfinden „mittel bis schwer“ einstufen.

WADENHEBEN

Ziel der Übung

Kräftigung der Wadenmuskulatur



Ausgangsposition

Einbeinstand, mit Händen an festem Gegenstand anhalten

Übungsausführung

- Heben Sie die Ferse in den Zehenballenstand [auf Zehenspitzen stellen] und senken Sie die Ferse ab [Ferse berührt nicht den Boden]
- Knie bleibt gestreckt, Oberkörper ist aufrecht
- mit Händen abstützen, um das Gleichgewicht zu halten

Anmerkung

Auch beidbeinig möglich

KNIEBEUGE

Ziel der Übung

Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand
- Arme in Hochhalte
- aufrechte Oberkörperhaltung.

Übungsausführung

- Beugen Sie die Knie
- Oberkörper bleibt aufrecht

- Bauchmuskeln anspannen, Beugen Sie möglichst tiefer als 90°
- Fersen sollten aber immer am Boden bleiben und die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausstehen [Selbstkontrolle!, Übungsausführung siehe Bild!].

BRÜCKE DYNAMISCH

Ziel der Übung

Kräftigung der großen Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition

Bankstellung rücklings mit gebeugten Knien und abgesenktem Becken

Übungsausführung

Heben Sie ihr Becken an, bis Ihre Hüfte gestreckt bis leicht überstreckt ist. Halten Sie dabei den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und spannen Sie bewusst Rückenmuskulatur und Gesäß an.

ABDUKTION

Ziel der Übung

Kräftigung der seitlichen Gesäßmuskulatur [Beckenstabilisation]



Ausgangsposition

- Begeben Sie sich in Seitenlage
- Stützen Sie mit einem Arm Ihren Kopf, mit dem anderen stabilisieren Sie Ihre Ausgangsposition.



Übungsausführung

- Heben Sie Ihr oberes Bein langsam ab
- Achten Sie darauf, dass dabei die Ferse der höchste Punkt ist und die Zehenspitzen nach unten zeigen.

LANGSITZ SIT-UPS

Ziel der Übung

Kräftigung der Hüftbeuge- und der Bauchmuskulatur.



Ausgangsposition

- Nehmen Sie eine angenehme Langsitzposition ein.
- Ihre Hände legen Sie auf Höhe des Beckens ab.



Übungsausführung

- Lehnen Sie ihren Oberkörper leicht zurück. Heben Sie nun langsam Ihre Beine vom Boden ab und halten Sie diese Position.
- Nach einer kurzen Pause senken Sie die Beine wieder ab.
- Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.

CRUNCHES

Ziel der Übung

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



Ausgangsposition

- Winkeln Sie in Rückenlage Ihre Beine ca. 90° ab
- Halten Sie Ihre Arme gestreckt seitlich am Körper.



Übungsausführung

- Rollen Sie den Oberkörper langsam so weit auf, dass die Spannung in der Bauchmuskulatur erhalten bleibt.
- Beim Abrollen halten Sie die Spannung immer aufrecht, indem Sie die Schulterblätter nie am Boden ablegen.

SIT-UPS SCHRÄG

Ziel der Übung

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



Ausgangsposition

Rückenlage, Knie im rechten Winkel gebeugt, Fußsohlen sind ganzflächig am Boden aufgestellt
Arme vor Körper zusammengeführt

Übungsausführung

Rollen Sie den Oberkörper langsam abwechselnd links und rechts diagonal auf und führen Sie dabei die Hände an den Beinen vorbei