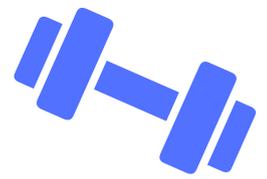


# STRENGTH TRAINING GUIDE - BEGINNERS



1. **Aufwärmen** 10 Minuten  
auf der Stelle laufen, Hampelmann, ...

## 2. **Gesäßmuskulatur**



## 3. **Oberschenkelmuskulatur**



\*Stuhl gegen  
eine Wand  
positionieren

## 4. **Rückenmuskulatur**



## 5. **Brustmuskulatur**

Liegestütz gegen eine Wand  
oder  
mithilfe eines Stuhles



## 6. Schultermuskulatur



## 7. Oberarmmuskulatur



oder



oder



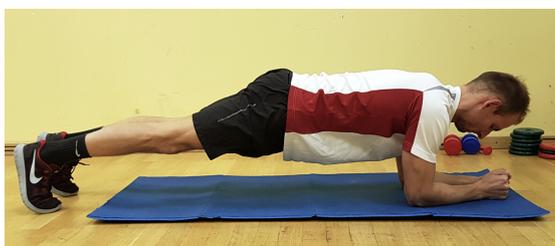
## 8. Rumpfmuskulatur



ohne Gewicht



oder mit  
Zusatzgewicht  
(z.B. eine 1,5L  
Wasserflasche)



Plank (20-60 s)

# KRAFTTRAINING – ZUHAUSE RICHTIG DURCHFÜHREN

Liebe Patientin, lieber Patient,

lange wurde dem Krafttraining nur eine ergänzende Funktion zugeschrieben. Eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien konnten in den vergangenen Jahren jedoch weitreichende positive gesundheitliche Effekte eines regelmäßigen Krafttrainings nachweisen.

Ein regelmäßig durchgeführtes Krafttraining kann zu einer verbesserten Knochendichte, einer Reduktion von Rückenbeschwerden sowie zu vorbeugenden Effekten auf das kardiovaskuläre System führen. Zudem kann unter anderem ein zu hoher Blutdruck abgesenkt, und die Insulinsensitivität erhöht werden.

Um den Beginn eines regelmäßigen Krafttrainings zu vereinfachen, wurde dieses Trainingsprogramm, mit Berücksichtigung internationaler evidenzbasierter Empfehlungen\*, speziell für Anfänger, von einem Gruppe aus jungen Ärzten aufgestellt. Dieses Programm ist speziell darauf ausgerichtet, dass es überall und ohne großen Materialaufwand durchgeführt werden, und somit den Weg in ein aktiveres Leben vereinfachen kann.

Um den langfristigen Erfolg eines gesundheitsfördernden Krafttrainings zu gewährleisten, müssen jedoch einige Grundregeln beachtet werden:

- Bei Grunderkrankungen, Schwangerschaft oder längerer Sportpause sollte vor der Aufnahme eines Krafttrainings ihr Allgemeinmediziner zu Rate gezogen werden, für die nötigen Anpassungen dieses Programms.
- Das Krafttraining beginnt jeweils mit einem leichten Aufwärmen, wobei alle Muskeln des Körpers bewegt werden (z.B. leichtes Joggen, schnelles Gehen). Dies bereitet den Körper auf das anschließende Training vor und dient der Verletzungsprävention.
- Frequenz der Trainingseinheiten: als Anfänger 2-3x/ Woche, mit jeweils mindestens einem Ruhetag zwischen den Einheiten, um eine Erholung und Anpassung der trainierten Muskulatur zu gewährleisten.
- Pro Trainingseinheit sollten 1(-2) Übungen pro Muskelgruppe ausgesucht werden.
- Mit den Übungen für die körpernahen Muskelgruppen (z.B. Rücken- Brust- und Gesäß-muskulatur) sollte jede Trainingseinheit begonnen werden.
- Pro Übung sollten 1-3 Sätze mit ~10 Wiederholungen durchgeführt werden. Nach der letzten Wiederholung sollte eine Ermüdung des trainierten Muskels zu verspüren sein (ist dies nicht der Fall ist die Übung/das Trainingsgewicht, zu leicht).
- Jede Wiederholung soll zu jedem Moment kontrolliert durchgeführt werden, optimal ist eine Dauer von 2 Sekunden pro Bewegung (2 Sek. hoch, 2 Sek. runter = ~4 Sekunden pro Wiederholung).
- Zwischen den Sätzen sollten Pausen von 1-2 Minuten eingehalten werden, außer andere Muskelgruppen werden während dieser Zeit trainiert.
- Um eine exzessive Blutdrucksteigerung während des Krafttrainings zu vermeiden, sollte auf eine ununterbrochene Atmung während der Übungsausführung geachtet werden, eine Pressatmung soll vermieden werden.
- Diese Übungen sollten bei der Durchführung zu keinem Zeitpunkt Schmerzen auslösen. Falls dies der Fall sein sollte, stoppen Sie diese Trainingseinheit direkt und konsultieren Sie im Verlauf Ihren Arzt/Physiotherapeuten.
- Bei Unklarheiten oder Fragen zu diesen Grundregeln kann jederzeit ihr Arzt oder Physiotherapeut als Ansprechpartner dienen.

© Hess Catherine (Ärztin), Hein Steve (Arzt), Krier Tom (Sportwissenschaftler)  
Mit Unterstützung von Debue Sandrine (Ärztin) und Dr. med. Haag Max (Arzt)

\*Advanced fitness assessment and exercise prescription. Gibson, Wagner, Heyward 2019

American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. 2009

© Hess Catherine (Ärztin), Hein Steve (Arzt), Krier Tom (Sportwissenschaftler),  
Februar 2020

**Alle Rechte der Übersetzung, Anpassung und Vervielfältigung, ganz oder teilweise, für jegliche Nutzung, mit welchen Mitteln auch immer, sind für alle Länder vorbehalten.**

**Das Gesetz vom 18. April 2001 über das Urheberrecht, die verwandten Schutzrechte und die Datenbanken, geändert durch das Gesetz vom 18. April 2004, erlaubt gemäß Artikel 10, Absätze 1 und 4, einerseits nur kurze Zitate zu Beispiel- und Illustrationszwecken und andererseits nur Reproduktionen, die streng für den privaten Gebrauch des Kopierers und für nicht direkt oder indirekt kommerzielle Zwecke vorbehalten sind; jede öffentliche Wiedergabe oder Reproduktion, die ganz oder teilweise ohne die Genehmigung des Urhebers oder seiner Rechtsnachfolger erfolgt, ist rechtswidrig (Art. 3 und 4). Diese Darstellung oder Reproduktion, mit welchen Vorgehensweisen auch immer, würde daher eine nach Artikel 82 ff. des Gesetzes vom 18. April 2001 strafbare Fälschung darstellen.**