



# StayFit 1

Base Strength

# Allgemeine Infos

Die Nutzung des Fitnessraums erfolgt stets auf eigene Verantwortung und Gefahr. Personen mit Herzerkrankungen oder anderen medizinischen Einschränkungen wird von einer Nutzung abgeraten.

Aus Rücksicht gegenüber den anderen Nutzern, stelle bitte alle Geräte nach deiner Benutzung an die richtige Stelle zurück und entferne kein Equipment aus dem Fitnessraum. Wir bitten außerdem darum, alle Geräte nach der Nutzung entsprechend zu reinigen.

Die Ausstattung der Fitnessräume kann abweichen. Ggfs. sind alternative Übungen durchzuführen. Falls du hierbei Hilfe benötigst, unterstützen wir dich gern.

## Trainingshinweise

### Besondere Hinweise

Athleten und Kraftsportler benötigen Ausdauer, Kraftausdauer, Kraft und Maximalkraft. Ziel ist ein ansprechender Muskelquerschnitt bei gut sichtbarer Definition.

### Übungshinweis

Die korrekte Ausführung der Übungen ist für den Trainingserfolg entscheidend. Achte immer auf folgende Punkte:

- Halte bei allen Basis- und Core-Stabilisations-Übungen die Wirbelsäule in ihrer physiologischen Doppel-S-Form stabil. („Rücken gerade“)
- Halte die Handgelenke bei allen Zug- und Drückbewegungen gerade.
- Führe die Bewegung kontrolliert vom Anfang bis zum Ende durch.
- Atme gleichmäßig und fließend.

### Vorbereitung/Ausdauer

Unser Tipp: Wärme dich 15 Minuten vor jeder Trainingseinheit auf dem Cross Trainer auf. Führe vor den Übungen einige Imitationsbewegungen durch. Schließe das Training mit einer aeroben Ausdauereinheit ab. 15 Minuten auf dem Bike wären z.B. ideal.

### Phase/Dauer

Base Strength — Basis Training / 2-4 Einheiten pro Woche; 2-4 Wochen lang

### Ziele

Basisübungen — Entwicklung allgemeiner Kraftausdauer bei leichtem bis mittlerem Trainingsgewicht.

### Nach dem Training

Zum Cool Down Entspannungsübungen im Liegen. Rasche Flüssigkeitszufuhr.

# Trainingseinheiten

## 1 Bankdrücken

**Gerät:** Chest / Shoulder

Stabil sitzen. Hände und Arme auf Schulterhöhe von hinten nach vorne drücken. Blick nach vorne.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** 1 min



## 2 Schulterdrücken

**Gerät:** Chest / Shoulder

Stabil sitzen. Hände auf Schulterhöhe. Die Arme nach oben drücken. Blick nach vorne.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** 1 min



## 3 Lat-Ziehen weit

**Gerät:** Lat / Pulley

Stabil sitzen. Hände zur Schulter und Ellenbogen zum Körper ziehen. Blick nach vorne.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** 1 min



## 4 Lat-Ziehen eng

**Gerät:** Lat / Pulley

Stabil sitzen. Hände seitlich zur Brust und Ellenbogen eng am Körper vorbei ziehen. Blick nach vorne.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** 1 min



## 5a Abduktion (Beinaussenseite)

**Gerät:** Total Legs

Einbeinstand, Fuß in Schlaufe. Bewegung nach innen bzw. nach außen. Nach jedem Satz Beinwechsel.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** je 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** Beinwechsel



## 5b Adduktion (Beininnenseite)

**Gerät:** Total Legs

Einbeinstand, Fuß in Schlaufe. Bewegung nach innen bzw. nach außen. Nach jedem Satz Beinwechsel.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** je 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** Beinwechsel



## 6a Beinstrecker

**Gerät:** Total Legs

Einbeinstand, Fuß im Kunststoffhalter. Knie nach vorne strecken. Fuß in Schlaufe, Knie nach hinten beugen. Nach jedem Satz Beinwechsel.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** je 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** Beinwechsel



## 6b Beinbeuger

**Gerät:** Total Legs

Einbeinstand, Fuß im Kunststoffhalter. Knie nach vorne strecken. Fuß in Schlaufe, Knie nach hinten beugen. Nach jedem Satz Beinwechsel.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** je 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** Beinwechsel



## 7 Kniebeuge

**Gerät:** Pull / Lift

Arme fest, hüftbreiter Stand, Blick nach vorne. Mit dem Tiefgehen das Becken nach hinten kippen.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** 1 min



## 8 Trizepsstrecken

**Gerät:** Pull / Lift

Seilzüge neben dem Körper halten. Arme im Ellenbogen strecken und beugen.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** 1 min



## 9 Ruderzug weit

**Gerät:** Total Delts

Aufrecht und stabil sitzen. Arme nach vorne. Hände Richtung Schulter und Ellenbogen weit am Körper vorbei ziehen. Blick nach vorne.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2  
**Tempo** mittel  
**Pause** 1 min



## 10 Reverse Butterfly

**Gerät:** Total Delts

Arme nach vorne, leicht gebeugt auf Schulterhöhe nach hinten führen. Schulterblätter zusammen, Wirbelsäule gerade.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2  
**Tempo** mittel



## 11 Situps (gerade)

**Gerät:** Matte

Am Ende eines guten Workouts dürfen Situps nicht fehlen.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2

## 12 Bizepscurl

**Gerät:** Freihantel oder Chest/Shoulder

Egal, wie du deine Arme trainierst, Bizepscurls sind der krönende Abschluss deiner Trainingseinheit.

**Wdh.** 20-25  
**Sätze** 2