Trainingsplan
&
Ernährungstipps

von
Ramiro, Tim & Basti

Schiedsrichter Vereinigung Frankfurt

Inhaltsverzeichnis

- Vorstellung
- Personaltraining
- Infos zum Ausdauertraining
- Trainingspläne
- Dehnübungen
- Warum Krafttraining wichtig ist
- Kraftübungen
- Ernährungstipps
- Rezepte

Steckbrief

Steckbrief

B a s t i & T i m

Personaltraining

-Durch neue Möglichkeiten zu deinem Ziel-

Sebastian Ganss

37 Jahre
Studiomanager im FITSEVENELEVEN Dreieich
Experte in Trainingssteuerung & Athletiktraining
20 Jahre Berufserfahrung in Fitnesstraining & Management

Tim Schneider

30 Jahre
Artist und Personaltrainer
Experte in Gesundheit, Prävention & Functionaltraining
24 Jahre Erfahrung im Leistungssport

Unser Ziel

Wir möchten Euch neben zielorientiertem
und leistungssteigerndem Training vor allem
richtig viel **Spaß** und **Freude** bei Euren Workouts bieten!

Durch **außergewöhnliche Trainingsmöglichkeiten**, einer **tollen Atmosphäre** und einem **unglaublichen Team** haben langweilige, gleichbleibende Trainingseinheiten ein Ende!

Personaltraining

Durch neue Möglichkeiten zu

deinem Ziel

Fitness

Gesundheit

Spaß

Erfolg

Basti & Tim

Personaltraining

- ✓ Spaß und Motivation bei Euren Workouts
- ✓ Außergewöhnliche Trainingsmöglichkeiten im „Showpark“
- ✓ Abwechslungsreich, vielseitig, anspruchsvoll und fordernd
- ✓ Auf deine Gesundheit und Leistung angepasst
- ✓ Rehabilitation und Prävention

Kontakt: Bt.personaltraining21@gmail.com ✉

Die Preise richten sich individuell nach deinen Trainingswünschen €

Personaltraining

Wir möchten Euch neben zielorientiertem
und leistungssteigerndem Training vor allem
richtig viel **Spaß** und **Freude** bei Euren Workouts bieten!

Durch **außergewöhnliche Trainingsmöglichkeiten**, einer **tollen Atmosphäre** und einem **unglaublichen Team** haben langweilige, gleichbleibende Trainingseinheiten ein Ende!

Angebot Personaltraining

Personaltraining + Ernährungsberatung

Individuelles Athletikpaket 1
Anamnese
6 Personaltrainingseinheiten im Showpark (Dauer: 60 Minuten pro Trainingseinheit)
Zwischentests des Leistungsstandes zur Prüfung
Chat-Betreuung

Individuelles Athletikpaket 2
Anamnese
6 Personaltrainingseinheiten im Showpark (Dauer: 60 Minuten pro Trainingseinheit)
Zwischentests des Leistungsstandes zur Prüfung
Indivudelle Ernährungsberatung
Chat-Betreuung

Individuelles Athletikpaket 3
Anamnese
12 Personaltrainingseinheiten im Showpark (Dauer: 60 Minuten pro Trainingseinheit)
Zwischentests des Leistungsstandes zur Prüfung
Chat-Betreuung

Individuelles Athletikpaket 4
Anamnese
12 Personaltrainingseinheiten im Showpark (Dauer: 60 Minuten pro Trainingseinheit)
Zwischentests des Leistungsstandes zur Prüfung
Indivudelle Ernährungsberatung
Chat-Betreuung

Individuelles Ernährungspaket
Indivudelle Ernährungsberatung inkl. Anamnese Dauer: ca.3 Stunden
Jede weitere Ernährungsberatungsstunde

Vorteil eines Ausdauertrainings

- Sie verbessern Ihre Ausdauer, also die Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Sie halten einfach in Alltag, Freizeit und beim Sport länger durch.

- Das Gewicht sinkt durch den erhöhten Kalorienverbrauch, Sie erreichen und erhalten Ihr Normal-, Wunsch- oder Idealgewicht.

- Überschüssiges Fett wird beim Laufen abgebaut, und es kommt zu einem Muskelzuwachs, die aktive Körpermasse nimmt prozentual zu.

- Das Immunsystem wird gestärkt, Sie werden weniger und schwächere Erkältungen und grippale Infekte haben, die zudem schneller ausheilen.

- Ihr Herz- und Kreislaufsystem wird belastungsfähiger, und die Gefäße werden elastischer, die Blutwerte optimieren sich.

- Die Sehnen, selbst die Knochen werden stabiler und die Gelenke geschmiert.

Vorteil eines Ausdauertrainings

So wirkt Laufen auf die Gesundheit			
Herz	Volumenzunahme, Ruhe- und Arbeitspulssenkung, bessere Durchblutung der Herzkranzgefäße	Lungen	Vermehrte Kapillarisierung und bessere Atemökonomie, weniger starke Asthmaanfälle
Kreislauf	Vermehrte feinste Haargefäße (Kapillaren), dadurch bessere Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr, höhere Elastizität der Gefäße, geringeres Thrombose- und Arteriosklerose risiko, geringerer Blutdruck, bessere Temperaturregulation, weniger Wetterfühligkeit	Muskeln	Ausdauerleistungsfähiger, straffer und knackiger, verbesserte muskuläre Balance, höhere Durchblutung, größere Energie- und Sauerstoffspeicher (Myoglobin)
Blut	Absenkung des schädlichen LDL-Cholesterins und der Triglyzeride, Anhebung des schützenden HDL-Cholesterins, verbesserte Regulation des Blutzuckerspiegels, höhere Pufferkapazität, Fließeigenschaften und Volumenzunahme des Blutes	Skelett	Höhere Dichte und Festigkeit der Knochen, weniger Rückenbeschwerden
Hormone	Abbau der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol, Freisetzung von natürlichen körpereigenen Opiaten (Endorphine), Myokinen und dem Glückshormon Serotonin	Gelenke	Beweglicher, besser geschmiert, verringerte Degeneration
Immunsystem	Erhöhte Infektabwehr, weniger Erkältungskrankheiten, Abhärtung durch Wind und Wetter im Freien, bei Sonne Vitamin-D-Produktion	Gewicht	Aktivierung des Fettstoffwechsels, erhöhter Arbeits- und Grundumsatz, sinnvolle und nachhaltige Gewichtsreduktion
Darm	Weniger Darmträgheit, Verstopfung und Darmblutungen	Altern	Statistisch einige Jahre lebensverlängernd, aber biologisch Jahrzehnte jünger und langsamer alternd, höhere Lebensqualität im Alter

Vorteil eines Ausdauertrainings

12 FAULE AUSREDEN

Ich laufe schon den ganzen Tag im Büro oder Haushalt herum!	Sie »laufen« nicht, sondern gehen mit Pausen im Haus. Aber nur wenigstens eine halbe Stunde Training am Stück verbessert den Kreislauf und verbrennt ausreichend Kalorien.
Ich habe schon genug Stress!	Laufen ist kein Stress; wenn Sie es sanft betreiben, bauen Sie sogar Stress ab, es ist dann eine Oase der Entspannung.
Allein macht mir Laufen keinen Spaß, es ist mir zu langweilig!	Sie können mit Freunden oder gesellig beim Lauftreff joggen. Aber warum gönnen Sie sich nicht eine Auszeit mit sich selbst? Kommen Sie mit sich allein nicht klar?
Ich würde trainieren, wenn es ein Fitnesscenter gäbe!	Laufen können Sie auch ohne Fitnesscenter überall in der freien Natur am Wohn- und auch am Urlaubsort.
Es regnet, stürmt, schneit draußen!	Mit einer guten Funktionsbekleidung gibt es kein schlechtes Wetter mehr. Bei Regen ist die Luft sogar am saubersten!
Ist Laufen in kalter Luft im Winter nicht zu gefährlich?	Die Frage haben Sie sich beim Skifahren bestimmt noch nie gestellt! Wer regelmäßig läuft, gewöhnt sich auch an Kälte.
Ich komme im Winter nicht zum Laufen, es wird immer so früh dunkel!	Am Wochenende ist es hell, sonst joggt man mit Freunden im beleuchteten Park oder entlang einer Allee oder kann ein Fahrradergometer oder Laufband im Fitnesscenter benutzen.
Ich habe Rücken-, Knie- oder andere Probleme!	Wer Laufen richtig betreibt, wird seinen Bewegungsapparat sogar stärken! Die meisten Menschen müssen zum Orthopäden, weil sie nichts tun.
Sport ist Mord, da verletzt man sich nur!	Fordern, aber nicht überfordern! Lassen Sie dem Körper Zeit für die notwendigen Anpassungen. Verletzungen treten bei Ungeduld, Übereifer und falschem Ehrgeiz auf.
Ich schone mich lieber, das hält mich gesund!	Biologische Strukturen und Funktionen, Knochen, Gelenke, Muskeln oder Ihr Herz brauchen einen Erhaltungsreiz. Vom Nichtstun werden sie abgebaut und verkümmern.
Habe einfach keine Zeit!	Wer für Gesundheit keine Zeit hat, macht in seiner Lebensplanung etwas falsch! Laufen macht Sie ausgeglichener, Sie werden dadurch effizienter arbeiten, beim Laufen Kopfarbeit leisten, letztlich dadurch sogar Zeit gewinnen.
Nicht mehr in meinem Alter!	Jogging und Walking sind die naturgemäßeste Bewegungsform des Menschen, sie sind in jedem Alter möglich und sinnvoll.

Erklärung zur Trainingsplangestaltung für Hessenliga, Verbandsliga und Gruppenliga

32 x 75m in jeweils max. 15sek.
Laufstrecke

2400m

Max. 8min

32 x 25m in jeweils max. 18sek.
Gehstrecke

800m

Max. 9,6min

3200m

Max. 17,6min

Trainingsplan für Hessenliga, Verbandsliga und Gruppenliga

Legende:
Mhf = maximale Herzfrequenz
Jg = Joggen
DL = Dauerlauf

*10 Min. Warm Up
10 – 15 Min Cool Down

1. Woche				2. Woche			
Tag		Training	ca.km	Tag		Training	ca.km
Mo		Ruhiger DL 30 Min. 60% mHf	3km	Mo			
Di				Di		Ruhiger DL 40 Min. 60%mHf	4km
Mi				Mi			
Do		Ruhiger DL 35 Min. 60% mHf	3,5km	Do		5x75 Meter Sprint/ 30sek Pause	*
Fr				Fr			
Sa				Sa			
So		5x15 Sek. Sprint/ 30 Sek Pause	*	So		40 Min. Dauerlauf (75%Mhf)	5km
3. Woche				**4. Woche**			
Tag		Training	ca.km	Tag		Training	ca.km
Mo				Mo			
Di		10x15 Sek Sprint/ 30 Sek Pause	*	Di		50 Min. Dauerlauf (75%Mhf)	6km
Mi				Mi			
Do		45 Min. Dauerlauf (75%Mhf)	5,5km	Do		10x75 Meter Sprint/ 30sek Pause	*
Fr				Fr			
Sa				Sa			
So		1km in 7min	*	So		2km in 14min	*
5. Woche				**6. Woche**			
Tag		Training	ca.km	Tag		Training	ca.km
Mo				Mo			
Di		60 Min. Dauerlauf (75%Mhf)	8km	Di		Ruhiger DL 40min (60%Mhf)	5km
Mi				Mi			
Do		15x15sek Sprint/ 25sek Pause	*	Do		15x75meter Sprint/25sek Pause	*
Fr				Fr			
Sa				Sa			
So		3km in 21min	*	So		1km in 6min	*

Trainingsplan für Hessenliga, Verbandsliga und Gruppenliga

**Fahrtspiel
10 bis 15 Minuten Warmlaufen, dann geht's los:
•2 Minuten flott bei 90 % Maximalpuls,
•2 Minuten traben bei 65 % Maximalpuls,
•4 Minuten flott bei 90 % Maximalpuls,
•3 Minuten traben bei 65 % Maximalpuls,
•8 Minuten flott bei 85 % Maximalpuls,
•4 Minuten traben bei 65 % Maximalpuls,
•4 Minuten flott bei 90 % Maximalpuls,
•3 Minuten traben bei 65 % Maximalpuls,
•2 Minuten flott bei 90 % Maximalpuls,
5 bis 10 Minuten ganz langsam auslaufen und Dehnungsübungen.

*10 Min. Warm Up
10 – 15 Min Cool Down

7. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		40min Dauerlauf 40 Min. (70%-80%mH	6km
Mi			
Do		20x15 Sek. Sprint/25 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		2km in 12min	*

8. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Tempo-DL 45 Min, darin 20 Min flott	7km
Mi			
Do		20x75 Meter Sprint/25 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		3km in 18min	*

9. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Fahrtspiel (Tempowechsel)	**
Mi			
Do		25x15 Sek. Sprint/20 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		1km in 5min	*

10. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Tempo-DL 60 Min. (80-90%mHF)	10km
Mi			
Do		25x75 Meter Sprint/20 Sek Pause	*
Fr			
Sa			
So		2km in 10min	*

11. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		32x15 Sek. Sprint/20 Sek. Pause	*
Mi			
Do		Ruhiger DL 30 Min. 60% mHf	3km
Fr			
Sa			
So		3km in 15min	*

12. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Ruhiger DL 30 Min. 60% mHf	3km
Mi			
Do		32x75 Meter Sprint/20 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		3,5km in 17min	*

Erklärung zur Trainingsplangestaltung für KOL + SRA

20 x 75m in jeweils max. 17sek. (bis 40 Jahre)
22sek. (40-60 Jahre)
Laufstrecke

20 x 25m in jeweils max. 25sek (bis 40 Jahre)
30sek. (40-60 Jahre)
Gehstrecke

1500m

500m

Max. 5,6min / 7,3min
(bis 40 Jahre) (40-60 Jahre)

Max. 8,3min / 10min
(bis 40 Jahre) (40-60 Jahre)

2000m

Max. 13,9min / 17,3min
(bis 40 Jahre) (40-60 Jahre)

Trainingsplan für KOL + SRA

Legende:
mHf = maximale Herzfrequenz
Jg = Joggen
DL = Dauerlauf

*10 Min. Warm Up
10 – 15 Min Cool Down

1. Woche				2. Woche			
Tag		Training	ca.km	Tag		Training	ca.km
Mo		Ruhiger DL 30 Min. 60% mHf		Mo			
Di				Di		Ruhiger DL 30 Min. 60% mHf	
Mi				Mi			
Do		Ruhiger DL 35 Min. 60% mHf		Do		5x75 Meter schnelles Jg/ 30sek Pause	*
Fr				Fr			
Sa				Sa			
So		Ruhiger DL 40 Min. 60% mHf		So		40 Min. Dauerlauf (70%Mhf)	
3. Woche				**4. Woche**			
Tag		Training	ca.km	Tag		Training	ca.km
Mo				Mo			
Di		10x20 Sek schnelles Jg/ 30 Sek Pause	*	Di		45 Min. Dauerlauf (60%Mhf)	5km
Mi				Mi			
Do		45 Min.Dauerlauf (70%Mhf)		Do		10x75 Meter schnelles Jg/ 30sek Pause	*
Fr				Fr			
Sa				Sa			
So		1km in 12min	*	So		1km in 11min	*
5. Woche				**6. Woche**			
Tag		Training	ca.km	Tag		Training	ca.km
Mo				Mo			
Di		45 Min. Dauerlauf (70%Mhf)	6km	Di		60 Min. Dauerlauf (70%Mhf)	8km
Mi				Mi			
Do		15x22sek. schnelles Jg./30sek. Pause	*	Do		15x75meter schnelles Jg/30sek Pause	*
Fr				Fr			
Sa				Sa			
So		2km in 20min	*	So		2km in 19min	*

Trainingsplan für KOL + SRA

**Fahrtspiel
10 bis 15 Minuten Warmlaufen, dann geht's los:
•2 Minuten flott bei 80 % Maximalpuls,
•2 Minuten traben bei 65 % Maximalpuls,
•3 Minuten flott bei 80 % Maximalpuls,
•3 Minuten traben bei 65 % Maximalpuls,
•5 Minuten flott bei 80 % Maximalpuls,
•4 Minuten traben bei 65 % Maximalpuls,
•3 Minuten flott bei 80 % Maximalpuls,
•2 Minuten traben bei 65 % Maximalpuls,
•1 Minuten flott bei 90 % Maximalpuls,
5 bis 10 Minuten ganz langsam auslaufen und Dehnungsübungen.

*10 Min. Warm Up
10 – 15 Min Cool Down

7. Woche

Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Tempo-DL 40 Min (80%mHf)	*
Mi			
Do		15x17 Sek. schnelles jg./25 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		2km in 18min joggen	*

8. Woche

Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Tempo-DL 45 Min (80%mHf)	*
Mi			
Do		15x75 Meter schnelles jg./25 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		2km in 17min joggen	*

9. Woche

Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Fahrtspiel (Tempowechsel)	**
Mi			
Do		20x22 Sek. schnelles jg/30 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		2km in 16min joggen	*

10. Woche

Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Tempo-DL 45 Min. (80%mHf)	7km
Mi			
Do		20x75 Meter schnelles jg./30 Sek Pause	*
Fr			
Sa			
So		2km in 15min joggen	*

11. Woche

Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		20x17 Sek. schnelles jg/25 Sek. Pause	*
Mi			
Do		Ruhiger DL 30 Min. 50% mHf	3km
Fr			
Sa			
So		2km in 14min joggen	*

12. Woche

Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Ruhiger DL 30 Min. 50% mHf	3km
Mi			
Do		20x75 Meter schnelles jg./ 25 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		2km in 13min joggen	*

Erklärung zur Trainingsplangestaltung für KL A - D

15 x 75m in jeweils max. 20 Sek. bis 40 Jahre
max. 22 Sek. 40-60 Jahre
max. 25 Sek. ab 60 Jahre

Laufstrecke

1,125km

Max. 5min / 5,5min / 6,25min
bis 40 Jahre | 40-60 Jährige | ab 60 Jahre

15 x 25m in jeweils max. 30 Sek. bis 60 Jahre
max. 35 Sek. ab 60 Jahre

Gehstrecke

375m

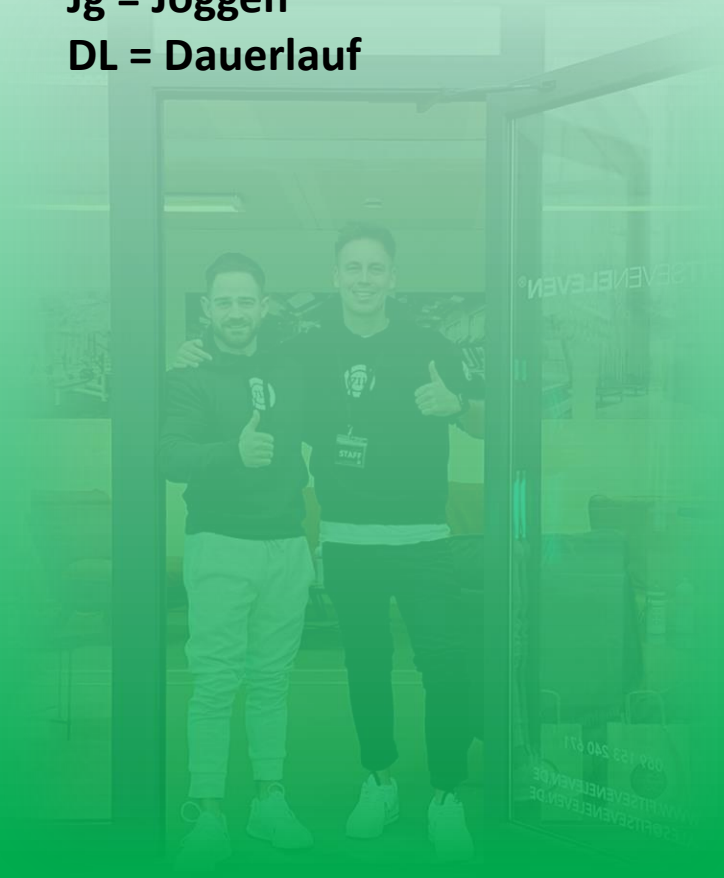
Max. 7,5min / 8,75min
bis 60 Jahre | ab 60 Jahre

1,5km

Max. 12,5min / 13min / 15min
bis 40 Jahre | 40-60 Jährige | ab 60 Jahre

Trainingsplan für KL A - D

Legende:
mHf = maximale Herzfrequenz
Jg = Joggen
DL = Dauerlauf



*10 Min. Warm Up
10 – 15 Min Cool Down

1. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo		Ruhiger DL 30 Min. 50%mHf	
Di			
Mi			
Do		Ruhiger DL 35 Min. 50%mHf	
Fr			
Sa			
So		Ruhiger DL 40 Min 50%mHf	

2. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Dauerlauf 35 Min. 65%-75%mHf	
Mi			
Do		Dauerlauf 40 Min. 65%-75%mHf	
Fr			
Sa			
So		5x25 Sek. flottes Jg/35 Sek. Pause	*

3. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Dauerlauf 40 Min. 65%-75%mHf	3km
Mi			
Do		5x20 Sek. flottes Jg/30 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		1km in 12,5 Min joggen	*

4. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Dauerlauf 45 Min. 65%-75%mHf	4km
Mi			
Do		1,5km in 20,5min joggen	*
Fr			
Sa			
So		5x75 Meter flottes Jg./ 30 Sek. Pause	*

5. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Tempo DL 35 Min. 75%-80%mHf	*
Mi			
Do		1km in 11,5min joggen	*
Fr			
Sa			
So		10x25 Sek. flottes Jg/35 Sek. Pause	*

6. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Dauerlauf 45 Min. 65%-75%mHf	
Mi			
Do		1,5km in 18,5min joggen	*
Fr			
Sa			
So		10x75 Meter flottes Jg./ 35 Sek. Paus	*

Trainingsplan für KL A - D

**Fahrtspiel
10 bis 15 Minuten joggen, dann geht's los:
• 30 Sekunden joggen
• 1 Minuten traben,
•1 Minuten joggen ,
•2 Minuten traben,
• 4 Minuten joggen,
• 3 Minuten traben,
• 2 Minuten joggen,
• 2 Minuten traben,
• 1 Minute joggen
5 bis 10 Minuten ganz langsam auslaufen und Dehnungsübungen.

*10 Min. Warm Up
10 – 15 Min Cool Down

7. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		10x20 Sek. flottes Jg/30 Sek. Pause	*
Mi			
Do		1km in 10,5min joggen	*
Fr			
Sa			
So		Tempo DL 35 Min. 75%-80%mHF	*

8. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Fahrtspiel (Tempowechsel)	**
Mi			
Do		10x75 Meter flottes Jg./ 30 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		1,5km in 16,5min joggen	*

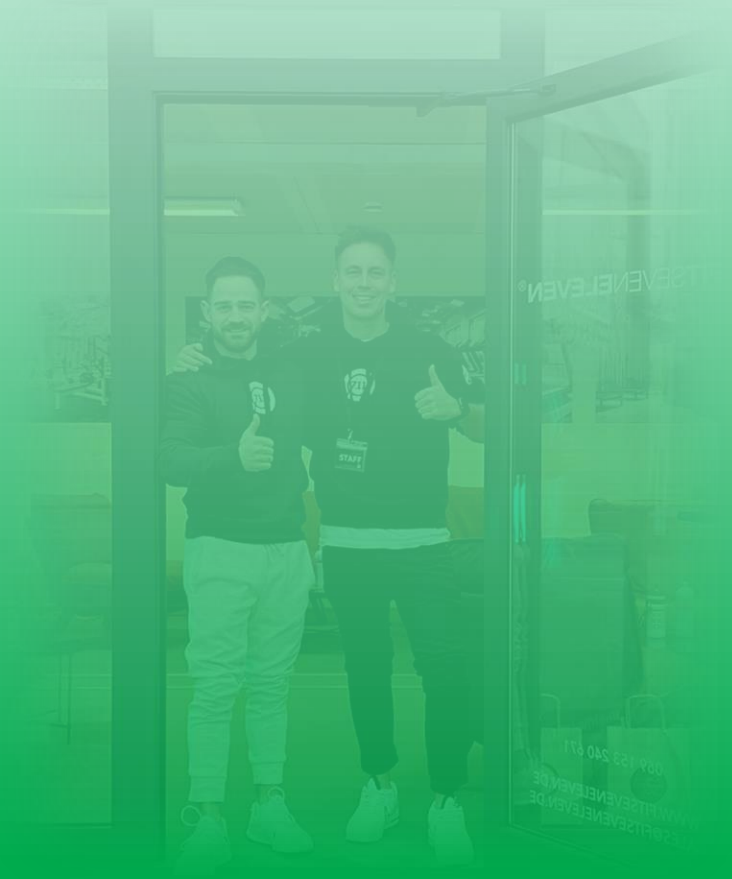
9. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Fahrtspiel (Tempowechsel)	**
Mi			
Do		15x25 Sek. flottes Jg/35 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		1km in 9,5min joggen	*

10. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Fahrtspiel (Tempowechsel)	**
Mi			
Do		15x75 Meter flottes Jg./ 35 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		1,5km in 14,5min joggen	*

11. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		15x20 Sek. flottesl Jg/30 Sek. Pause	*
Mi			
Do		Ruhiger DL 30 Min. 50%mHf	*
Fr			
Sa			
So		1km in 8,5min joggen	*

12. Woche			
Tag		Training	ca.km
Mo			
Di		Ruhiger DL 30 Min. 50%mHf	
Mi			
Do		15x75 Meter flottes Jg./ 30 Sek. Pause	*
Fr			
Sa			
So		1,5km in 12,5min joggen	*

Borg Skala



Skalenwert nach Borg	Anstrengungs-grad	% der max. Beanspruchung/ Leistung	Trainings-bereich
6	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	Aufwärmen/ Regeneration
7	Extrem leicht	30 %	
8		40 %	
9	Sehr leicht	50 %	
10		55 %	
11	Leicht	60 %	Grundlagen-/ Zielzone
12	Optimaler Trainingsbereich	65 %	
13	Etwas schwer	70 %	
14		75 %	
15	Schwer	80 %	
16		85 %	Intensives Training/ Stehvermögen
17	Sehr schwer	90 %	
18		95 %	
19	Extrem schwer	100 %	
20	Grösstmögliche Anstrengung	Übersäuerung	

Max Herfrequenz =
220-Lebensalter

Das Dehnungsprogramm

Wadenmuskel und Achillessehne

Mit den Händen an einem Baum, einer Wand oder dergleichen abstützen, ein Bein gestreckt so weit nach hinten schieben, dass dabei die Ferse gerade noch flach auf dem Boden bleibt, die Fußspitze muss nach vorne zeigen, Körper gerade halten. Wichtig zur Vermeidung von Waden- und Achillessehnenbeschwerden.

Hüftbeuger- oder Hüftlendenmuskel

Aus dem Stand in den Ausfallschritt gehen, das hintere Bein möglichst gestreckt ganz weit nach hinten schieben, dabei den Fuß nicht seitlich drehen. Das vordere Bein steht senkrecht zum Boden. Der Oberkörper ist aufrecht, nicht vorgebeugt, ohne Hohlkreuz.

Oberschenkelvorderseite

Im Stand ein Bein anwinkeln, am Fußgelenk mit beiden Händen umfassen und zum Gesäß ziehen, das Knie zeigt nach unten, mit der anderen Hand eventuell festen Halt suchen, Hohlkreuz durch Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskulatur vermeiden; Sie können dazu auch mit dem Standbein ganz leicht in die Hocke gehen. Verkürzung dieser Muskulatur führt zur Beckenkippung nach vorne und oft zu einer Entzündung des Ansatzes einer Sehne unterhalb der Kniescheibe und des darunter liegenden Knorpels im Knie.

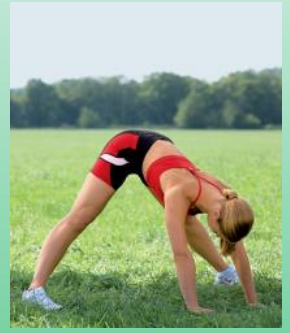
Oberschenkelrückseite

Ferse auf eine nicht zu hohe Auflage, etwa in Stuhlhöhe, setzen, Knie leicht beugen, nicht strecken, und den Oberkörper mit geradem Rücken aus dem Becken nach vorne kippen. Der Fuß des senkrecht stehenden Standbeins sollte nach vorne zeigen. Wichtig: Wer nur einen Rundrücken buckelt, wird nichts spüren, und wer das Knie vollkommen streckt, wie es oft dargestellt wird, dehnt die Kniekehlen, aber nicht den Hauptteil des Muskels!

Das Dehnungsprogramm

Oberschenkelinnenseite, Adduktoren

Aus dem Stand auf festem Untergrund zunächst mit aufrechtem Körper in die Grätsche gleiten, bis es auf den Innenseiten zieht, Hohlkreuz durch Anspannen der Rumpfmuskulatur vermeiden, nach 20 Sekunden nach vorne vorbeugen, um andere Anteile der Adduktorengruppe zu dehnen, möglichst mit den Händen abstützen, um den Rücken zu schonen.



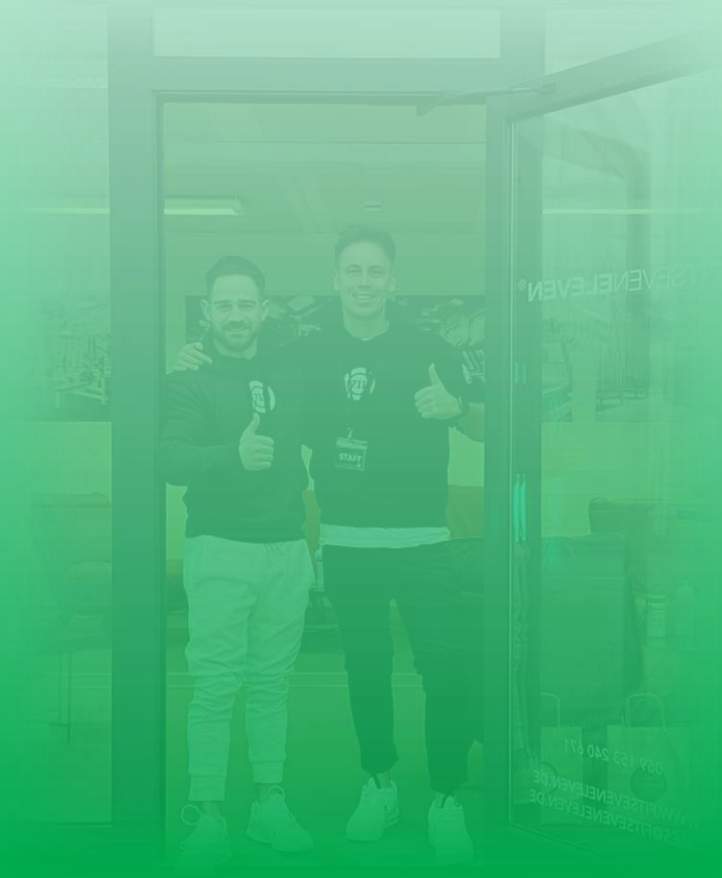
Brustmuskulatur

Sie stehen mit beiden Beinen neben einem Baum oder Türrahmen und lehnen den Arm hinter dieses Widerlager, ohne es festzuhalten. Nun gehen Sie mit dem Bein derselben Seite einen Schritt nach vorne und schieben Schultern und Brust vor. Sie spüren bei richtiger Ausführung die verkürzten Brustmuskeln. Sie können die Übung durch unterschiedliche Höhe, wo Sie den Arm anlehnen, variieren. Sie dehnen damit andere Anteile dieses breiten Muskels. Die Übung verbessert die Armhaltung beim Laufen.

Hüft- und tiefe Gesäßmuskulatur

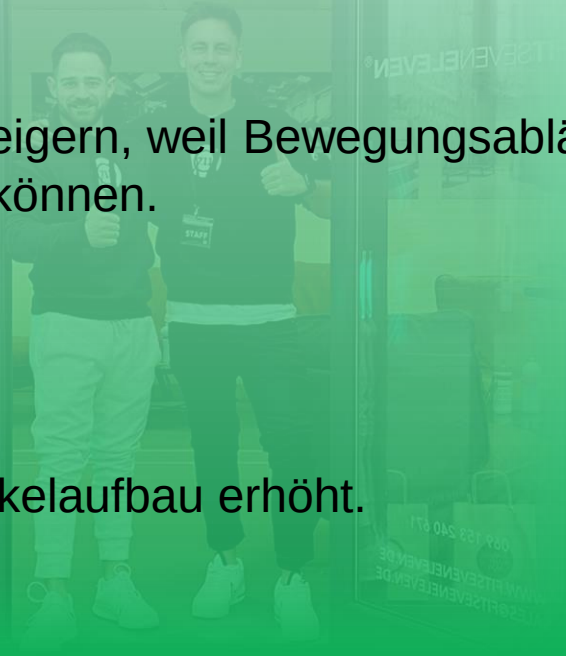
Ausgestreckt auf dem Rücken liegend ein Bein anwinkeln, am Fußgelenk und Knie ergreifen und seitlich zur gegenüberliegenden Schulter ziehen, das Knie sollte dabei im rechten Winkel und das andere Bein gestreckt bleiben, das Becken liegt flach dem Boden auf. Diese Übung dehnt vor allen Dingen auch Ihren Piriformismuskel, der verkürzt ischiasartige Beschwerden verursachen kann.

Blackroll Übungen mit der Faszienrolle



Wer die **Faszien** trainiert, trainiert den ganzen Körper. Bestimmte Druck-, Dehn- und Sprungübungen machen das Gewebe geschmeidig.
Für mehr Beweglichkeit, gegen Rückenschmerzen und Verspannungen.
Sportler steigern damit sogar ihre Leistung.

Warum Krafttraining wichtig ist…



-verbrennt auch noch nachts im Schlaf und am Folgetag in Ruhe Kalorien, da Krafttraining die Muskulatur verletzt. Es entstehen kleinste Risse in den Muskelfasern, die der Körper auch in Ruhe wieder „repariert“.

- stabilisiert die Rückenmuskulatur.

- hilft deine Leistung kontinuierlich zu steigern, weil Bewegungsabläufe mit mehr Muskelkraft leichter oder besser absolviert werden können.

- mehr Muskeln verbrauchen mehr Fett.

- beugt Verletzungen vor.

- der Grundstoffwechsel wird durch Muskelaufbau erhöht.

Krafttrainingsübungen

1.Kniebeuge

7.Oberer Rücken

2.Oberschenkelrückseite

4 Durchgänge

40 Sek. Belastung

25 Sek. Pause

*zwischen jedem Durchgang 60sek. Pause

3.Rücken

Leichtere Variante
(Beine angewinkelt)

6.seitl. Rumpfmuskulatur

4.Crunch

5.Liegestütze

Krafttrainingsübungen

1.Kniebeuge

Dein Blick sollte während der gesamten Übung frei geradeaus sein. Sie machen ein bis zwei Schritte nach hinten und positionierst deine Füße parallel und in etwa schulterbreit. Die Kniebeuge wird nun ausgeführt, indem die Hüfte nach hinten geschoben und der Körper kontrolliert nach unten bewegt wird. Gleichzeitig wird der Oberkörper aufrecht gehalten, ein Einfallen der Brust ist zu vermeiden. Wichtig ist es, die Abwärtsbewegung sehr kontrolliert auszuführen, um die Belastungen und mögliche Verletzungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Der Rücken bleibt die ganze Zeit gerade.

2. Bauch-, Rücken- und rückwärtige Oberschenkelmuskeln

In Rückenlage winkeln Sie ein Bein an, das andere ist gestreckt. Heben Sie Becken und das gestreckte Bein in eine gerade Linie. Diese Position halten oder dynamisch ausführen. Haben Sie noch wenig Kraft, winkeln Sie beide Beine an und heben das Gesäß an, bis der Oberkörper eine gerade Linie mit den Oberschenkeln bildet

3. Rückenmuskulatur

Aus dem Vierfüßlerstand heben Sie diagonal den linken Arm und das rechte Bein, also nicht Arm und Bein derselben Seite, in die Waagerechte. Halten Sie diese Position bis zur Ermüdung und nehmen sich dann die andere Seite vor. Sie sollten dabei das Becken nicht seitlich hochdrehen. Schauen Sie bei der Übung nach unten.

4. Crunch

Sie winkeln in Rückenlage die Beine an und lassen diese aber entspannt. Nun heben Sie nur die Schultern von der Unterlage und halten diese Position oder wippen mit den Armen nach vorne gestreckt links, zwischen und rechts neben die Beine und zurück. Die Lendenwirbelsäule soll rückenschonend flach am Boden bleiben. Sie können mit den Händen den Nacken abstützen, aber dabei nicht den Oberkörper am Kopf hochziehen

5. Liegestütze

Zur Kräftigung der Vorder- und Rückseiten des Oberkörpers, Schulterbereichs und der Armmuskulatur können Sie Liegestütze in zwei Varianten durchführen. Diese Übung wird normalerweise dynamisch ausgeführt, wobei Sie den gestreckten Körper nach unten schauend zur Unterlage absenken, ohne diese zu berühren. Einsteigerinnen oder Übergewichtige sollten sich zunächst mit den Knien aufstützen. Wenn Sie mehr Kraft haben, können Sie auch die normalen »Männerliegestütze« auf Fußspitzen und Händen trainieren

6. Seitliche Bauchmuskulatur

Sie legen sich auf die Seite und stützen sich mit dem Unterarm flach auf dem Boden ab. Der Körper ist gestreckt wie ein Lineal. Nun heben Sie die Hüfte vom Boden ab und gehen in den Seitstütz. Halten Sie diese Position eine Weile. Wenn Sie noch nicht so kräftig sind, sollten Sie zur Vereinfachung die Beine anwinkeln. Dadurch nehmen Sie etwas Gewicht aus der Übung. Auch diese Kräftigung können Sie dynamisch durchführen, indem Sie das Becken anheben und wieder ablegen.

7. Oberer Rücken, Muskeln zwischen den Schultern

Stellen Sie sich eine Fußlänge entfernt von einer Wand auf und lehnen sich mit den Schultern dagegen. Je weiter Sie von der Wand wegstehen, desto schwerer wird die Übung. Heben Sie seitlich die Oberarme, bis sie einen rechten Winkel zum Oberkörper bilden. Nun stemmen Sie den gerade gestreckten Körper dynamisch mit den Ellenbogen von der Wand ab. Sie sollten die Arme dabei nicht absinken lassen. Diese Übung wirkt gegen einen Rundrücken und verbessert außerdem die Armhaltung beim Laufen.

Ernährungsberater

Ramiro Vaca Schommartz
Ernährungscoach & Fitnesstrainer
Mail: info@der-ernaehrungstrainer.de
Tel: 0160-85 23 613
Web: der-ernaehrungstrainer.de

Ernährungstipps

DER ERNÄHRUNGSTRAINER

Funktion der Nährstoffe

Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß
Energielieferant	Energielieferant	Energielieferant
	Immunsystem	Immunsystem
	Gehirnentwicklung	Muskeln
	Geschmack	Transporter
	Transporter	Enzyme
	Hormonbildung	Sättigung
	und viele mehr...	

Ernährungstipps

DER ERNÄHRUNGSTRAINER

OPTIMALE ERNÄHRUNG RUND UM DAS TRAINING

2-3 Stunden vor dem Training:

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Kurz vor dem Training:

KURZKETTIGE KOHLENHYDRATE
+
EIWEISS

Nach dem Training:

EIWEISS
+
KOHLENYDRATE NACH BEDARF

Täglich (über den Tag verteilt):

EIWEISS
(am besten zu jeder Mahlzeit)

+

GESUNDE FETTE
(hauptsächlich pflanzliche Fette)

Ernährungstipps

DER ERNÄHRUNGSTRAINER

DIE ERNÄHRUNGSSKALA

- Wasser, Tee, Kaffee
- Gemüse - möglichst Bio (auch tiefgekühlt)
- Obst - möglichst Bio (auch tiefgekühlt)
- Erbsen, Bohnen, Linsen - möglichst Bio (auch tiefgekühlt)
- Nüsse, Samen, Körner
- Fisch (möglichst Fett - Lachs, Hering, Sardinen)
- Öle/Fette (Leinöl, Wallnussöl, Olivenöl, Butter, Kokosfett...)
- Eier (in allen Variationen)
- Käse, Quark, Joghurt
- Vollkornprodukte (Brot-Korn an Korn, Nudeln...)
- Weißes Fleisch (Huhn, Pute...)
- Säfte (frisch gepresst)
- Wein (max. 1-2 Gläser/Tag)
- Fleisch & Wurst (Schwein, Rind, Wild)
- Kartoffeln/Reis
- Milch (auch Sojamilch)
- Weißbrot und Brötchen
- Pizza, Pasta & Co.
- Industriell verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte)
- Fastfood (Mc Donnalds, Burgerking, Kentucky...)
- Alkohol (Schnaps, Wodka, Whiskey)
- Süßigkeiten/Softdrinks

Rezept Frühstück

DER ERNÄHRUNGSTRAINER

ZUTATEN:
- Walnüsse
- Mandeln
- Haselnüsse
- Kokosflocken
- Chiasamen
- Leinsamen
- Seam
- Flohsamenschalen
- Quark/Joghurt
- 1/2 Banane
- Stück Apfel
- Beerenobst
- 2-3 Datteln
- Leinöl (mit DHA & EPA)
- Milch/Mandelmilch
- Zimt

10 AMINOSÄUREN
Arginin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin

2 FETTSÄUREN
Omega-3, Omega-6

22 MINERALIEN UND SPURENELEMENTE
Chlorid, Chrom, Eisen, Fluorid, Jod, Kalium, Kalzium, Kobalt, Kupfer, Lithium, Magnesium, Mangan, Molybdän, Natrium, Nickel, Phosphor, Rubidium, Schwefel, Selen, Silizium, Vanadium, Zink

13 VITAMINE
Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin (B3), Pantothensäure (B5), Vitamin B6, Folsäure (B9), Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, Vitamin H (Biotin)

DAS POWERMÜSLI MIT ALLEN 47 LEBENSNOTWENDIGEN VITALSTOFFEN

WWW.DER-ERNAEHRUNGSTRAINER.DE

Rezept Mittagessen/Abendessen

DER ERNÄHRUNGSTRAINER

ZUTATEN:

- Tomaten
- Gurken
- Eisbergsalat
- Ei
- Käse
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Erdnüsse
- Olivenöl
- Apfelessig
- Knoblauch
- Thunfisch
- Karotten
- Pfeffer
- Salz

10 AMINOSÄUREN
Arginin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin

2 FETTSÄUREN
Omega-3, Omega-6

22 MINERALIEN UND SPURENELEMENTE
Chlorid, Chrom, Eisen, Fluorid, Jod, Kalium, Kalzium, Kobalt, Kupfer, Lithium, Magnesium, Mangan, Molybdän, Natrium, Nickel, Phosphor, Rubidium, Schwefel, Selen, Silizium, Vanadium, Zink

13 VITAMINE
Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin (B3), Pantothensäure (B5), Vitamin B6, Folsäure (B9), Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, Vitamin H (Biotin)

DER POWERSALAT MIT ALLEN 47 LEBENSNOTWENDIGEN VITALSTOFFEN

WWW.DER-ERNAEHRUNGSTRAINER.DE