

KONDITION STATT CARBON

Voraussetzung:

Wenn du mit einem Training beginnst, ist es wichtig, dass du dich in einem guten allgemeinen Gesundheitszustand befindest. Das heisst, dein Herzkreislaufsystem ist belastbar und deine Gelenke und Muskeln schmerzen nicht beim Bewegen und Belasten. Wenn du an einer Krankheit leidest, solltest du dein Limit kennen, um das Training deinem Zustand anpassen zu können.

Falls du längere Zeit nicht mehr trainiert hast, dann beginne gemächlich mit dem Training. Lass deinem Körper die nötige Zeit, sich an die neue Belastung zu gewöhnen. Motivation ist gut, Übermut ist jedoch fehl am Platz!

Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie in der Durchführung relativ einfach und sicher sind. Es sollten dabei während der Ausführung oder im Nachhinein keine Schmerzen entstehen. Falls du die Übungen nicht beschwerdefrei durchführen kannst, empfehlen wir dir eine Beratung beim Physiotherapeuten.

Zu Beginn einer Trainingsphase gibt es gerne Muskelkater, welcher häufig ein oder zwei Tage danach auftritt und dann meistens nach einigen Tagen wieder verschwindet. Dieser Effekt ist ab und zu sogar erwünscht 😊

Trainingsumfang:

Kraft

Ein Krafttraining mit dem Ziel zum Kraftaufbau muss mind. 2x pro Woche in einem Abstand von ca. 48h durchgeführt werden. Bei den Kraftübungen ist es wichtig, dass du dir Zeit nimmst, die Übungen möglichst korrekt und langsam auszuführen. Am Anfang empfehlen wir 3 Serien à 8-12 Wiederholungen. Mit der Zeit kannst du versuchen, die Übung 1x 2 Minuten am Stück zu machen. Wenn du die Übung 2 Minuten durchführst, dann ist es wichtig, dass du auf eine langsame Ausführung achtest.

Gleichgewicht

Das Gleichgewicht kannst du NIE zu viel trainieren. Versuche dies täglich einzubauen.

Ausdauer

Beim Ausdauertraining empfehlen wir am Anfang eher gemütlich zu starten. Basis ist eine Stunde gemütliches Joggen oder Berghochlaufen. Du solltest dabei mit dem Puls so tief sein, dass du immer noch einzelne, ganze Sätze sprechen kannst. Wer zu Beginn zu übermotiviert, also zu schnell ins Training steigt, wird seine Ausdauerfähigkeit eher negativ beeinflussen. Wir empfehlen 2x pro Woche 1 Stunde Ausdauer zu trainieren. Um etwas Abwechslung ins Training zu bringen kannst du mit Hügelläufen beginnen. Hierzu haben wir dir eine Idee ausgearbeitet, damit du dafür nicht jedes Mal in die Berge fahren musst. Viel Spaß!

Im optimalen Fall werden Kraft- und Ausdauertraining nicht am selben Tag durchgeführt. Falls nicht anders planbar, dann möglichst 6h dazwischen Pause machen. LOS GEHT'S!

Krafttraining mit bergpunkt-Bergführer Dominik Meyer

1. Squat/Kniebiege

Diese Übung dient der Bewegungsschulung und wird zum «Aufwärmen» gemacht.
1x 15 Wdh (Wiederholungen).

Ausgangsposition:



- Hüftbreiter Stand und Füße parallel stellen
- Rücken bleibt gerade, darf sich jedoch nach vorne neigen
- Beinachse stabil halten, das heisst, die Kniescheiben zeigen nach vorne und die Fusssohlen sind vorne, hinten, aussen und innen belastet.
- Nun gehst du langsam in die Hocke und berührst nur knapp den Stuhl mit dem Gesäss

Endposition:



2. Ausfallschritt

Der Ausfallschritt trainiert deine Oberschenkel und Hüftmuskulatur. Zudem fordert er auch dein Gleichgewicht. 3x 10 Wiederholungen, langsame Ausführung!

Ausgangsposition:



- **Grosser** Schritt nach vorne machen
- Die Füße bleiben in hüftbreiter Stellung (nicht zu schmal stehen).
- Bewege dich nun langsam runter und wieder hoch.
- Wenn du unten bist, machen **beide Knie einen ca. 90° Winkel.**
- **Der Oberkörper bleibt aufrecht.**
- Falls du Mühe mit dem Gleichgewicht hast, kannst du dich ganz leicht irgendwo halten.

Endposition:



Variante 1: Beim Vorfuss Ferse heben



- Mit diesen Varianten kannst du die Übung etwas anspruchsvoller gestalten.
- Als Steigerung kannst du auch versuchen, die Übung 1x (nicht 3x!) 2 Minuten durchzuführen

Variante 2: hinteres Bein auf Tritt



3. Einbeinstand

Der Einbeinstand ist wichtig für das Gleichgewicht und zur Schulung der stabilen Beinachse, welche dich wiederum vor Überlastungsbeschwerden schützt.

Grundübung:



- Stand auf einem Bein, **den ganzen Fuss belasten** und die Zehen entspannt lassen.
- Achte auf eine **korrekte Beinachse**, d.h. die Kniescheibe zeigt gerade nach vorne und ist in einer geraden Linie mit Fussgelenk und Hüftgelenk.



Steigerung:



- Versuche nun ganz ruhig auf einem Bein zu stehen und langsam den Kopf nach links und rechts oder oben und unten zu bewegen.
- Als weitere Variante kannst du auch auf ein satt gerolltes Handtuch stehen. Dies führt dazu, dass dein Fussgelenk noch mehr arbeiten muss und die Koordination noch besser trainiert wird.



Wenn du bereits stabil auf einem Handtuch stehen kannst, dann versuche langsam vorne oder hinten den Boden zu berühren. Das Knie kannst du dabei etwas biegen und wieder strecken.

4. Step down/Pistols

Eine ideale Übung, um das kontrollierte Bergruntergehen zu trainieren. 3x8-12 Wiederholungen.

Ausgangsposition:



- Das Bein auf dem Tritt macht die ganze Arbeit.
- **Achte auf eine stabile Beinachse.**
 - >Fuss steht gerade, Kniescheibe schaut nach vorne.
- Mit dem Fuss des Gegenbeins berührst du knapp den Boden.
- Versuche dich nur ganz wenig zu halten, damit du die Kraft im Bein brauchst.

Endposition:



Ausgangsposition:



- Als Steigerungsvariante kannst du dich auf einen stabilen, etwas höheren Tritt stellen und versuchen soweit in die Hocke zu gehen, bis du knapp den Boden berührst.
- Gehe nur soweit runter, wie du auch wieder hochkommst.
- Achte auch hier auf eine stabile Beinachse!!

Endposition:



5. Brüggli

Diese Übung ist wichtig für die hintere Oberschenkel- und Gesässmuskulatur. 3x8-12 Wdh.

Ausgangsposition:



Endposition:



- Versuche das Gesäss möglichst hoch anzuheben. Die Arme legst du auf den Brustkorb.
- Ein Bein strecken und halten, mit dem Standbein senkst du nun das Gesäss langsam ab.

Variante 1: Standbein auf Black Roll



Variante 2: Beide Füße auf einen Ball



Mit beiden Varianten erschwerst du die Übung. Achte dabei auf einen stabilen Rumpf und eine ruhige Ausführung. Versuche die Varianten erst, wenn du die Grundübung locker durchführen kannst.

6. Leg Float

Dies ist eine Basisübung für einen stabilen Rumpf. 3x 10-20 Wdh pro Seite.

Ausgangsposition:



Endposition:



Bei dieser Übung ist es wichtig, dass du auf eine exakte Ausführung achtest. Dein Rumpf muss während der Beinbewegung stabil bleiben. Du darfst mit dem Rücken nicht in ein Hohlkreuz fallen! Zur Kontrolle kannst du deine Fingerspitzen unter deine Lendenwirbelsäule legen und versuchen die Finger zwischen Rücken und Boden leicht einzuklemmen. Während der Bewegung mit den Beinen, darf der Druck auf die Finger nicht nachlassen!!

Bewege nun langsam, immer im Wechsel, ein Bein hoch und runter.

Variante mit gestrecktem Bein:



Ausführung Grundübung/Variante:

- Du kannst bei dieser Übung gut die Atmung integrieren.
- Mit der Ausatmung senkst du ein Bein langsam ab, berührst knapp den Boden, um dann das Bein mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition zu bringen. Nun dasselbe mit dem Gegenbein.

7. Schmale Liegestütz

Eine super Übung, um deine Schulter- und Bauchmuskulatur zu trainieren.



Versuche bei dem schmalen Liegestütz die Ellenbogen nahe am Körper zu halten. Beim Runtergehen berühren sie seitlich beinahe den Brustkorb. Wichtig ist eine gute Spannung der Bauchmuskulatur und der Schulterblattmuskeln.



8. Seitstütz

Beim Seitstütz trainierst du Schulter, seitliche Bauchmuskeln und die Hüftmuskulatur.



Achte auf einen aktiven Stütz aus der Schulter. Positioniere deinen Ellenbogen direkt unter der Schulter. Das Bein ist in der Verlängerung der Körperachse gestreckt. Bewege das Bein nun langsam hoch und runter. 3x 10-20 Wdh/Seite

