Gesundheitsorientiertes Krafttraining maxxF

Maximale Fitness, maximale Effektivität und maximale Kraft sind die Schlagwörter mit denen Wend-Uwe Boeckh-Behrens sein gesundheitsorientiertes Krafttraining und gleichzeitig auch dessen Ziele definiert. Aussagen wie: „Verbesserung der Lebensqualität", „effektivste Übungen ohne Geräte", „kein Kreuz mehr mit dem Kreuz", „ein Allheilmittel", machen neugierig, was sich hinter diesem Namen verbirgt. Tatsächlich ist es erstaunlich, wie wirkungsvoll ein Training ohne Hilfsmittel sein kann, und wie einfach es ist, sportliche und unsportliche Menschen gleichermaßen zu trainieren!

Die Intensität, ebenso wie die Effektivität des Trainings ist von den folgenden fünf Faktoren abhängig: dem Körpergewicht, der Körpergröße, der eigenen Muskelkraft (die als Widerstand eingesetzt wird), der gewählten Übungsvariante (leicht – mittel – schwer) sowie der eigenen Leistungs- beziehungsweise Anstrengungsbereitschaft. Natürlich gilt auch hier das Prinzip der Regelmäßigkeit, und keinesfalls die Behauptung, einmal ist keinmal. Boeck-Behrens empfiehlt: „Einmal pro Woche maxxF ist nicht empfehlenswerte Trainingssatz (Serie) durchgeführt. Das sind etwa 24 Wiederholungen. Das heißt, pro ein Muss, zweimal sehr gut, drei- bis viermal für die ganz Begeisterten möglich, mehr als viermal ist wenig sinnvoll und eine Muskelgruppe wird nur ein Trainingssatz (Serie) durchgeführt. Das sind etwa 24 Wiederholungen. Allerdings werden keine Wiederholungen gezählt, sondern es wird die Übungsdauer in (30, 45 oder 60) Sekunden festgelegt. Diese Arbeitsweise hat den großen Vorteil, dass man ganz individuell sein eigenes Übungs-Tempo bestimmen kann. Das 30-Minuten-Komplett-Programm besteht aus 16 Übungen und 23 Sätzen. Es gibt vier weitere Programme, die je nach Dauer eingeteilt werden: das 5-Minuten-Mini-Programm, das 10-Minuten-Kurz-Programm, das 15-Minuten-Rücken-Programm sowie das 60-Minuten-Mammut-Programm. Ferner gibt es auch entsprechende Partner-Programme von 10 bis 45 Minuten Dauer. Im Folgenden möchte ich das 15-Minuten-Rücken-Programm vorstellen, verbunden mit der Empfehlung, es selbst einmal auszuprobieren und zu testen, ob maxxF tatsächlich in der Lage ist, „die Volkskrankheit Rückenschmerz sehr wirksam zu bekämpfen". Bedingung ist natürlich, zweimal pro Woche zu trainieren!

Das 15-Minuten-Rückenprogramm

Ein Aufwärmen vor dem Training ist nicht zwingend notwendig. Entscheidend ist die Belastungsdauer pro maxxF-Satz: Anfänger üben 30 Sekunden, Fortgeschrittene 45 Sekunden und gut Trainierte 60 Sekunden und mehr. Die Übungen werden in verschiedenen Varianten angeboten: leicht – mittel – schwer und immer mit Endkontraktionen (d.h. mit kleinen, intensiven Bewegungen im Bereich der stärksten Muskelverkürzung) ausgeführt. Begonnen wird immer mit der nach eigenem Empfinden schwersten Methode, die während der Dauer eines Satzes von mittel nach leicht verändert werden kann, beispielsweise durch Veränderung der Hebellänge. Während den Übungen dürfen keine Schmerzen auftreten. Die Atmung muss immer kontinuierlich sein und darf nicht gepresst werden! Nachdehnungen können, müssen aber nicht gemacht werden, da meist der Gegenspieler des arbeitenden Muskels gedehnt wird.

1. Käfer-Crunch

Kräftigung der Bauchmuskulatur

In Rückenlage ein Bein wenige Zentimeter über dem Boden ausstrecken (waagerecht = schwer, senkrecht = leicht), das andere Knie zur Brust ziehen, ein Beinwechsel erfolgt alle 10 Sekunden; die Arme nach hinten strecken (= schwer), Hände unter dem Hinterkopf verschränken (mittel) oder die Arme nach vorne „schieben" (leicht); den Rumpf maximal abheben (Nacken = lang).

2. Seitlicher Unterarmstütz

Kräftigung der Abduktoren, schräge und seitliche Bauchmuskulatur

Aus der Seitlage im Unterarmstütz Becken heben und den Schuhaußenrand aktiv in den Boden drücken. Oberes Bein maximal abspreizen und Endkontraktionen durchführen (= schwer), oberes Bein nicht abheben (= mittel) oder unteres Knie zum Boden senken (= leicht).

3. Beckenlift

Kräftigung der Muskulatur der Oberschenkelrückseite, unterer Rücken und Gesäßmuskulatur

In Rückenlage ein Bein maximal zur Brust ziehen, die Ferse des anderen Beines aufsetzen und das Becken so hoch wie möglich abheben. Die Übung wird umso intensiver, je größer der Kniewinkel, je mehr die Ferse in Richtung Gesäß gezogen (Endkontraktionen) und je höher das Becken abgehoben wird. Bei der leichten Variante sind beide Füße/Fersen am Boden.

4. Reverse Flys lang

Kräftigung der Muskulatur des oberen Rückens

In Bauchlage werden beide Arme in U-Halte (= leicht) oder im Ellbogen-Gelenk ausgestreckt und außenrotiert so weit wie möglich angehoben, Daumen zeigen nach oben (= schwer), der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick nach unten gerichtet). Die Bewegung erfolgt nur in den Schultergelenken, nicht mit dem Oberkörper.

5. Beinrückheben

Kräftigung des großen Gesäßmuskels und des unteren Anteils des Rückenstreckers

In Bauchlage beide Beine in Knie- und Sprunggelenken beugen und die Oberschenkel (geschlossen = schwer, geöffnet = mittel) maximal vom Boden abheben. Bei einer Hyperlordosierung der Lendenwirbelsäule sollten die Beine ausgestreckt nur wenige Zentimeter vom Boden abgehoben werden (= leicht).

6. Beinesenken

Kräftigung Bauchmuskulatur

In Rückenlage durch eine Becken-Aufrichtung die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden pressen. Die gestreckten Beine so weit absenken wie es möglich ist, die LWS am Boden zu halten (parallel zum Boden = schwer, ca. 45° = mittel). Sobald das Becken kippt und sich die LWS vom Boden löst (Hohlkreuz) wird die Übung rückenbelastend und die Beine müssen korrigiert werden (senkrecht = leicht).

7. Reverse Flys kurz

Kräftigung oberer Rücken, hinterer Anteil des Deltamuskels

In Bauchlage werden die Arme 90° gebeugt, Unterarme senkrecht und die Fingerknöchel mit den Handflächen nach außen aufgesetzt. Kopf und Fäuste werden vom Boden abgehoben (= schwer). Falls dies nicht möglich ist, reicht die Anstrengung es zu versuchen aus (= leicht).

8. Einbeinkniebeuge

Kräftigung vierköpfiger Oberschenkelmuskel und großer Gesäßmuskel

Aus dem hüftbreiten Stand wird eine Fußspitze so weit zurückgesetzt, dass das gebeugte Knie ungefähr in Fersenhöhe zum Boden zeigt. Hände auf dem Rücken und Körpergewicht auf dem vorderen Bein. Die Hoch-Tief-Bewegung erfolgt langsam und ohne Stopp in der höchsten und tiefsten Position. Die Intensität kann durch gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Beine verringert werden.

Sigrun Bräuninger

Literatur

Boeck-Behrens, W-U. (2010): maxxF – Der Megatrainer. München.

Boeck-Behrens, W-U. (2006): maxxF. Das Super-Krafttraining. Reinbek bei Hamburg.

Ausdauertraining auf dem Sportplatz

Im Folgenden werden drei unterschiedliche Ausdauerprogramme für den Sportplatz vorgestellt. Sie haben das Ziel, die allgemeine Grundlagenausdauer in einer Gruppe zu trainieren und dabei jedem Gruppenteilnehmer weitestgehend eine individuelle Belastungsdosierung zu ermöglichen. Bei allen Programmen wird eine durchgehende Belastung angestrebt. Zwischen zwei aufeinanderfolgenden Übungen (z. B. bei einem Zirkel) soll es also keine Bewegungspause geben (Prinzip der Dauermethode). Auf das Aufwärmen und den Stundenausklang wird nicht eingegangen.
Die Vorschläge bezüglich der Zeitdauer der Einzelphasen sowie des Gesamtumfangs orientieren sich an Erfahrungswerten. Selbstverständlich müssen hierbei die durchschnittliche Leistungsfähigkeit der Gruppenteilnehmer sowie die zur Verfügung stehende Zeit Berücksichtigung finden.

Umwege für schnellere Läufer

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl
Fußballfeld. Beliebig viele Teilnehmer (TN).

Idee und Ablauf
Die TN laufen im Uhrzeigersinn um ein von vier Hütchen markiertes Feld. Während die langsamsten TN hierbei immer die kürzesten Verbindungsstrecken A1A2A3A4 nehmen, sollen die schnelleren TN vom Punkt A4 zu A1 und von A2 zu A3 Umwege laufen. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten (s. Abb. 1+2). Die Länge des Umweges soll von jedem so gewählt werden, dass er bei A1 bzw. bei A3 wieder auf die langsamsten TN trifft. Die Strecken A1A2 und A3A4 werden dann von allen Teilnehmern gemeinsam im (langsamen) Tempo des langsamsten Teilnehmers gelaufen.
Für die schnelleren TN stellt das Programm einen Tempowechsellauf dar: Langsames Tempo auf den Strecken A1A2 sowie A3A4 (alle zusammen) und schnelles Tempo auf den Umwegen.

Belastungsumfang
Die Dauer kann beliebig festgesetzt werden.

Individuelle Dosierung
Jeder TN wählt selbst die Länge seiner Laufstrecke. Je länger der gewählte Umweg ist, umso schneller muss diese Teilstrecke durchlaufen werden. So kann jeder seine Belastungsintensität selbst bestimmen.
Hinweise: Um sicher zu gehen, dass alle TN die Organisationsform verstanden haben, sollte die erste Runde von allen gemeinsam im langsamen Tempo des langsamsten Teilnehmers gelaufen werden. Erst ab der zweiten Runde dürfen Umwege genommen werden.
Für das Gelingen dieses Programms ist es notwendig, dass auch der langsamste TN in der Lage ist, für die Dauer des Trainings durchgehend laufen (zumindest schnell gehen) zu können.

Abb. 1

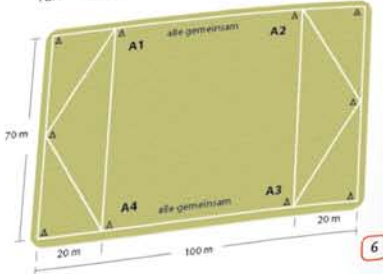

Abb. 2

Begegnungen im Hütchen-Parcour

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl
Fläche 25 m x 40 m. Bei dieser Fläche maximal 28 TN.

Idee und Ablauf
In dem aufgebauten Hütchen-Parcour (Abb. 3) sind laufender Weise verschiedene Aufgaben, die vom Übungsleiter angesagt werden, zu absolvieren. Dabei dürfen sich die TN nur auf den gedachten Verbindungslinien zwischen den Markierungshütchen bewegen. Abbiegen ist nur im rechten Winkel erlaubt; die Diagonalen gelten nicht als Strecken!

Aufgaben:
1. Kennenlernen des Streckennetzes (3 Min.)
Gemeinsames Durchlaufen der Teilstrecken zum Kennenlernen der erlaubten Verbindungen. Der Übungsleiter läuft vor, die TN folgen ihm.
2. Begrüßung bei Begegnung (5 Min.)
Freies Laufen. Jeder TN läuft im eigenen Tempo seine selbst gewählten Strecken. Treffen zwei TN frontal aufeinander, so begrüßen sie sich (nach Vorgabe des Übungsleiters), z. B.: Hände gegeneinander klatschen; Füße berühren sich; Gesäß ans Gesäß.
Freies Laufen (w. o.). Beim Zusammentreffen müssen sich beide TN um 180 Grad drehen und in die ursprüngliche (!) Richtung weiterlaufen. Aus dem Vorwärtslauf wird also ein Rückwärtslauf und umgekehrt. Achtung: Die ursprüngliche Laufrichtung bleibt erhalten!
3. 180-Grad-Drehung bei Begegnung (5 Min.)
Freies Laufen (w. o.). Beim Zusammentreffen müssen sich beide TN um 180 Grad drehen und in die ursprüngliche (!) Richtung weiterlaufen. Aus dem Vorwärtslauf wird also ein Rückwärtslauf und umgekehrt. Achtung: Die ursprüngliche Laufrichtung bleibt erhalten!
4. Zusammenstöße vermeiden (5 Min.)
Freies Laufen. Jeder TN muss versuchen, möglichst wenig anderen Teilnehmern frontal zu begegnen. Es darf nur vorwärts gelaufen werden. Rückwärtslaufen und stehen bleiben sind nicht erlaubt! Wer schafft die wenigsten Begegnungen?
5. Welches Paar schafft die meisten Begegnungen? (10 Min. bei 20 TN)
Jeweils zwei TN versuchen, in 60 Sekunden möglichst vielen anderen Teilnehmern frontal zu begegnen. Die Anzahl der Begegnungen wird vom Übungsleiter (laut) gezählt und schriftlich festgehalten. Rückwärtslaufen und stehen bleiben sind verboten. Alle TN – auch die „Fänger" – laufen einzeln. Nach 60 Sekunden sind die nächsten zwei TN an der Reihe. Die beiden „Fänger" sollten durch Parteibänder gekennzeichnet werden. Achtung: Die Fänger werden bei großer Motivation hoch (anaerob) belastet. Nur für gesunde Teilnehmer!
6. Fangen: Wer bleibt als Letzter übrig? (2–6 Min. bei einem Durchgang)
Zwei TN fassen sich an der Hand und versuchen, anderen Teilnehmern (die einzeln laufen) frontal zu begegnen. Gelingt dies, muss sich der „Gefangene" per Handfassung anschließen (drei nebeneinander). Sobald ein weiterer TN gefangen ist, teilt sich die Gruppe in zwei Fängerpaare. So geht es weiter, bis alle TN Fänger sind. Rückwärtslaufen, umdrehen und stehen bleiben sind nicht erlaubt!

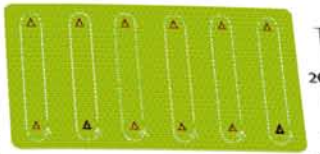

Abb. 4

Stationsübungen:
1. Ball auf Schläger balancieren: 5 Tennisschläger, 5 T-Bälle, 2 Hütchen
2. Hockeydribbling: 5 Hockeyschläger, 5 Bälle, 2 Hütchen
3. Reifen treiben (nur auf Rasen!): 5 Gymnastikreifen, 2 Hütchen
4. Fußdribbling: 5 (Fuß-)Bälle, 2 Hütchen
5. Zeitung vor der Brust: Zeitungen, 2 Hütchen
6. Reifen in Beckenhöhe halten: 5 Reifen, 2 Hütchen

Stationen sind auch mit alternativen Materialien möglich!

Belastungsumfang

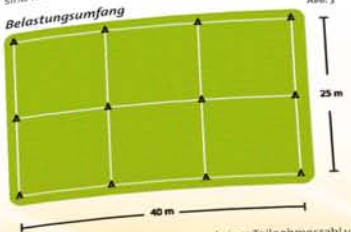

Abb. 3

Bei den oben genannten Zeiten und einer Teilnehmerzahl von 20 ergibt sich eine Gesamtdauer von 30 bis 34 Minuten.

Individuelle Dosierung
Jeder TN wählt – sofern möglich – sein individuelles Lauftempo.
Hinweise: Der Übungsleiter muss sich bemühen, zwischen zwei Übungen keine oder nur eine geringe Bewegungspause entstehen zu lassen. Dies gelingt, wenn er mit lauter Stimme um Aufmerksamkeit bittet und umgehend die nächste Übung zeigt und erklärt. Aufgrund der kurzen Strecken, des „Gegenverkehrs" und der das Lauftempo reduzierenden Aufgabenstellungen, eignet sich diese Form eher für Gruppen mit einem geringen bis mittleren Ausdauer-Niveau.

Zirkel mit verschiedenen Geräten

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl
Fläche ca. 30 m x 25 m. Maximal 30 Teilnehmer.

Idee und Ablauf
Die TN verteilen sich gleichmäßig auf die sechs Stationen (1, 2, 3, 4, 5, 6). Nach dem Startzeichen des Übungsleiters absolviert jeder TN an seiner Station die vorgegebene Ausdauerübung (Abb. 4). Nach dem Zeichen zum Stationswechsel geht jeder TN sofort um eine Station weiter und beginnt umgehend mit der nächsten Übung. Es gibt also keine Pause (Prinzip der Dauermethode). Nach Beendigung des ersten Rundgangs beginnt sofort der zweite. Auch hier gibt es keine Pause. Pro Station können maximal fünf Personen trainieren. Der Stationswechsel erfolgt nach drei Minuten.

Belastungsumfang
Bei der oben angegebenen Stationsdauer ergibt sich bei einem Durchgang eine Gesamtdauer von 18 Minuten, bei zwei Durchgängen von 36 Minuten.

Individuelle Dosierung
Jeder TN führt die geforderten Bewegungen so intensiv durch, wie er kann und möchte.

Variation: Der zweite Durchgang kann als Wettkampf (Gruppenweise) durchgeführt werden: Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte? Pro 20m-Teilstrecke gibt es einen Punkt. Jeder TN zählt an jeder Station seine Punkte. Vor dem Wechsel zur nächsten Station gibt es eine kurze Pause, in der die TN einer jeden Gruppe ihre erreichten Punkte an dieser Station dem Übungsleiter mitteilen, der sie notiert. So wird an jeder Station verfahren. Zum Schluss werden alle Punkte von allen Stationen zusammengezählt. Insofern die Gruppen unterschiedliche Teilnehmerzahlen haben, muss zur Ermittlung des Siegers die Gesamtpunktzahl durch die Anzahl der Gruppenmitglieder geteilt werden. Beispiel: Gruppe A mit vier Teilnehmern hat insgesamt 240 Punkte, Gruppe B mit drei Teilnehmern 183 Punkte. Die entsprechende Berechnung ergibt: 240:4=60 und 183:3=61. Gruppe B ist also pro TN besser.
Hinweis: Beim Wettkampf sollten die Gruppen gleich stark sein.

Wolfgang Leidel

Buchtipp
Wolfgang Leidel
Abwechslungsreiches Ausdauertraining
46 Gruppen-Programme für die Halle und den Sportplatz
1. Aufl. 2009, 152 S., zahlr. s/w-Abb., kt.
ISBN: 978-3-7853-1757-0
Best.-Nr.: 343-01757 € 16,95
www.verlagsgemeinschaft.com