

Push and Pull 05.09.2009

Ruth Pollmann/Anne Markötter

Telegramm

Langhanteltraining in Kursform (im Gegensatz zum Krafttraining an Geräten im Fitnessstudio), Wir nennen es Push and Pull, oder Body Pump (Les Mills) Club Power, Hot Iron, Power Dumbell

- bei Frauen und Männern gleichermaßen beliebt
- Jung und Alt trainieren zusammen
- hoher Spaßfaktor
- einfache Bewegungen mit großem Effekt
- im Rhythmus der Musik wird die Hantel in funktionellen und Rückenschonenden Übungen bewegt
- Keine komplizierte Choreografie
- Kraft-Ausdauer-Training nach Musik
- effektives und rhythmisches Ganzkörperworkout
- Langhanteln mit unterschiedlichen Gewichten
- geringe Gewichte - hohe Wiederholungszahlen
- über die Gewichte steuert jeder sein Training individuell
- zusätzlich wird das Step als Bank benutzt
- verbesserte muskuläre Wahrnehmung
- verbesserte Kraftausdauer für Alltagsbewegungen
- Vorbeugung gegen Osteoporose -Verbesserung der Knochendichte

Kleine Muskelkunde

Siehe: DTB-Muskelkatalog, Frankfurt 2007

Gehrke, T.: Sportanatomie, Hamburg 2005, 6. Auflage

Übungen

1 Warm up mit wenig Gewicht 8-10 Minuten

2 Beine Squats großes Gewicht Stange ruht auf Trapezmuskel, Beine etwa hüftbreit oder etwas weiter geöffnet, Fußspitzen leicht nach außen, Knie zeigen in Richtung Fußspitzen, Beugung der Kniegelenke maximal bis 90°, "Bauch ist fest"

3 Brust Rückenlage auf Step, weiter Griff, Ellenbogengelenk 90° Winkel, Handgelenke gerade lassen

4 Rücken Dead lift: Obergriff, hüftbreiter Stand, Füße parallel oder leicht ausgedreht, Bauchmuskulatur leicht anspannen, Oberkörper gerade, Gesäß nach hinten, mit geradem Rücken vorbeugen, Langhantel körpernah, Dead row: wie oben Langhantelstange Richtung Bauchnabel heranziehen=rudern

Overheadpress: wie oben, Langhantelstange über upright row, umlegen nach oben leicht diagonal bringen= zum Himmel

5 Trizeps Rückenlage auf Step, enger Griff, Ellenbogen Richtung Körpermitte, Extension: Beugung im Ellenbogengelenk 90°

Langhantelstange zur Stirn bewegen, Handgelenke gerade, strecken, Row zum Rippenbogen: s.o. Arme gestreckt, Langhantelstange Richtung Körper=Rippenbogen bringen, strecken, Trizeps-dips auf Step

6 Bizeps Stange im Untergriff fassen, Stand s.o. Arme lang, Ellenbogen leicht gebeugt, der Unterarm wird im Ellenbogengelenk gebeugt, Oberarm bleibt ruhig, Handgelenke stabil, ganzer Bewegungsradius, auch Bizeps rudern

7 Schulter lose Gewichte: Side raises, gebeugt im Ellenbogengelenk, Steigerung lange Arme, bis Schulterhöhe, upright row, military presses

8 Bauch Seitstütz, von oben, Querverlaufende Bauchmuskulatur, Rückenlage, gerade Bauchm. Schräge Bauchm.

9 Dehnen

Vergl.: Heldt, U.: Rücken-Schultern-Arme, Aachen 2005

Heldt, U.: Bauch-Beine-Po, Aachen 2003

Das darf nicht passieren -So machen wir es richtig!!

Gute allgemeine Grundhaltung, Brust leicht heben, Bauchmuskulatur leicht anspannen, Schulterblätter nach hinten unten, Kopf gerade, Nacken lang, leichtes Doppelkinn, Blick nach vorn, Brustbein heben
Leichte Gewichte, Kontrollierte Bewegung, richtiger Bewegungsspielraum=gute Technik,
Richtiger Bewegungsfluss, richtiges Timing (Musik gibt vor)
Warm up, Cool down Stretching
Hantelstange immer rückengerecht, also aus der Hocke aufnehmen und ablegen, Immer kontrollieren ob die Gewichte festsitzen, gleichmäßige Atmung, Handgelenke in Verlängerung der Unterarme fixieren, fließende Bewegungen ausführen.

Musik:

z.B. Hot Iron DTB Shop, 110 - 130 bpm (beats per minute)
Rhythmische Variation: 4:4, 2:2, 3:1, 1:3, singles,
>3:1 siehe Bezug konzentrisch
>1:3 siehe Bezug exzentrisch (Rückweg langsamer)

Variationen:

Beine: Stab, "Dreibein", Stand auf Aerostep, Theraband wie Hosenträger, Kurzhanteln, Squat mit einem Bein auf Step
Brust: Kurzhanteln, Wasserflaschen, eingehängte Bank, Stab, Aero-Step
Rücken: Stab, Step, Theraband/Tube, Aero-Step
Trizeps: Kurzhanteln, Hantelscheibe, Theraband, Aero-Step
Bizeps: Kurzhantel, Theraband/Tube, Wasserflaschen
Schulter: Kurzhantel, Hantelscheibe, Wasserflasche, Step, Theraband
Bauch: Hover, kurzer Hebel, langer Hebel, mit Gewicht, Balance Pad, Aerostep, Step schräg: unterschiedliche Richtungen

