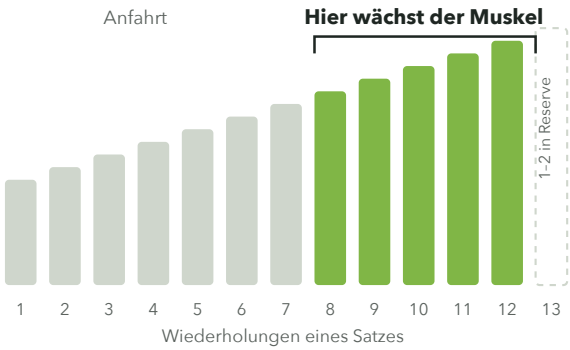
Krafttraining bei PhysioPower

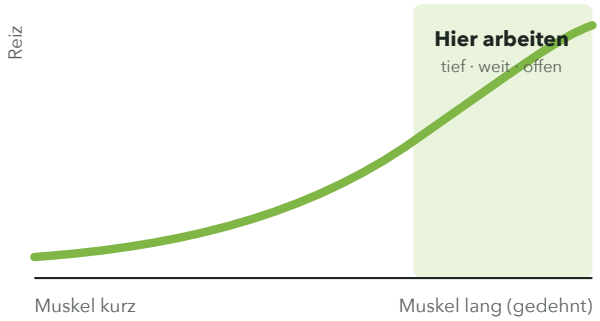
Der Plan

Eine Einheit für den ganzen Körper, zweimal die Woche dieselbe. Zwölf Übungen, je eine je Muskel mit der besten Evidenz: stabil, schwer, in der gedehnten Stellung. 45 bis 60 Minuten.



1 · Die letzten Wiederholungen zählen

Die starken Fasern arbeiten erst mit, wenn es schwer wird. Jeder Satz endet mit ein bis zwei Wiederholungen in Reserve: die letzte langsam und schwer, aber sauber.



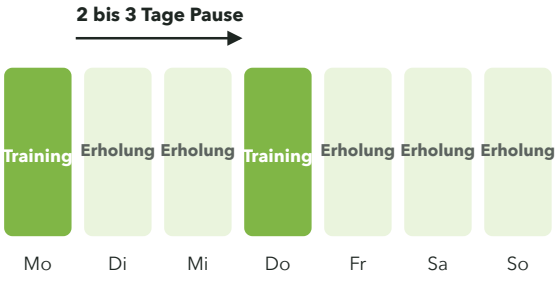
2 · Lang ist stark

Der Muskel wächst am meisten, wenn er unter Last gedehnt ist. Beinpresse tief, Brustpresse weit hinten, Rudern mit offenen Schulterblättern. Dort eine Sekunde bleiben.



3 · Bremsen baut auf

Das langsame Zurücklassen macht Muskeln und Sehnen länger und belastbarer. Drei Sekunden zurück, zügig hin. So ist exzentrisches Training schon drin.



Zweimal dieselbe Einheit. So trifft jede Einheit jeden Muskel.

4 · Zweimal dieselbe Einheit

Jede Einheit reizt jeden Muskel einmal, dann folgen zwei bis drei Tage Erholung. Zwei gleiche Einheiten pro Woche sind das, was in Studien am verlässlichsten aufbaut.

Nicht der perfekte Plan macht stark, sondern der, den Sie auch in einer schlechten Woche durchziehen.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

DER PLAN

Die Dosis

2×
pro Woche, Montag und Donnerstag, dieselbe Einheit

2
Sätze je Übung, bei der wichtigsten drei

6–12
Wiederholungen, die letzte schwer, aber sauber

1–2
Wiederholungen in Reserve, nicht bis zum Versagen

2–3 min
Pause, oder zwei Übungen im Wechsel

3 s
zurück, eine Sekunde gedehnt halten, zügig hin

Warum genau diese Übungen

Stabil
Maschine, Sitz, beide Seiten zugleich: Je weniger Gleichgewicht bremst, desto mehr Kraft kommt im Zielmuskel an.

Gedehnt
Die Übung ist dort am schwersten, wo der Muskel lang ist: tief, weit hinten, weit offen.

Zweimal getroffen
Jeder große Muskel bekommt zwei Übungen: eine mit vielen Muskeln zusammen, eine gezielt. So kommen vier harte Sätze je Muskel und Einheit zusammen.

Nichts doppelt
Keine zwei Übungen für dieselbe Arbeit. Zwölf Übungen, 45 bis 60 Minuten, mehr bringt kaum mehr.

Aufwärmen und Reihenfolge

Fünf Minuten Rad, dann die Rotation am Kabelzug, solange Sie frisch sind: Schnelligkeit leidet als Erstes unter Müdigkeit. Danach die großen Beinübungen, dann Oberkörper, zuletzt die kleinen Muskeln. Vor der ersten schweren Übung ein leichter und ein mittlerer Satz.

Steigern

Schaffen Sie in allen Sätzen 12 saubere Wiederholungen mit Reserve, beim nächsten Mal die kleinste Stufe mehr und wieder bei 6 bis 8 anfangen. Weil beide Einheiten gleich sind, sehen Sie jede Woche zweimal, ob es geht.

Nach einer schlechten Woche

Ein Drittel weniger, trotzdem hingehen. Nach mehr als zwei Wochen Pause zwei Stufen tiefer einsteigen.

Die Ampel



weitermachen | halten, nicht steigern | ein Drittel weniger

Schmerz beim Training, 0 bis 10

Bei Sehnen liegt die Grenze bei 4. Rot heißt nicht aufhören, sondern beim nächsten Mal ein Drittel weniger und ein kleinerer Weg.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

Die Einheit, Teil 1

Zweimal die Woche, immer dieselbe Reihenfolge. Pausen einhalten, dann sind es 45 bis 60 Minuten.



5 Minuten auf dem Rad

Aufwärmen

Locker treten. Vor der Beinpresse ein leichter und ein mittlerer Satz.

5 min



Ausgang, verdreht



Ende

1 · Kabelzug Rotation

Zuerst, solange Sie frisch sind. Arme gestreckt, zügig drehen, langsam zurück in die Verdrehung.

1 × 8–12 je Seite · Schnelligkeit, Rumpf



Ausgang, tief



Ende

2 · Beinpresse

Die wichtigste Übung: tief, Becken an der Lehne, unten eine Sekunde, drei Sekunden zurück. Drei Sätze.

3 × 6–12 · Oberschenkel vorn, Gesäß



Ausgang, gestreckt



Ende

3 · Beinbeuger

Fersen ziehen, drei Sekunden zurück in die Streckung. Dort ist die Arbeit.

2 × 6–12 · Oberschenkel hinten



Ausgang, vorgeneigt



Ende

4 · Rückenstrecker

Hüfte nach hinten, weit nach vorn in die Dehnung, aufrichten bis zur Linie, kein Schwung.

2 × 8–12 · Gesäß, Oberschenkel hinten, Rücken



Ausgang



Ende

5 · Beinstrecker

Der gerade Anteil vorn am Oberschenkel wächst bei Beinpresse und Kniebeuge kaum mit. Dafür ist er da. Oben eine Sekunde, drei Sekunden absenken.

2 × 8–12 · Oberschenkel vorn, gezielt

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

DER PLAN

Die Einheit, Teil 2

Oberkörper und die kleinen Muskeln. Brustpresse und Rudern dürfen im Wechsel trainiert werden.



Ausgang, weit hinten



Ende

6 · Brustpresse

Griffe weit nach hinten, Brust gedehnt, Rücken an der Lehne, Schulterblätter angelegt.

2 × 6–12 · Brust, vordere Schulter, Arme hinten



Ausgang, offen



Ende

7 · Sitzendes Rudern

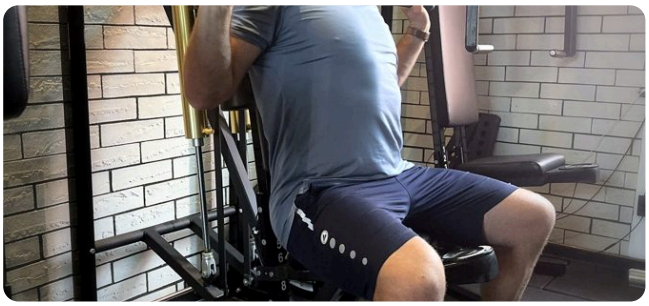
Schulterblätter beim Zurücklassen ganz öffnen, drei Sekunden. Dann ziehen, Ellbogen führen.

2 × 6–12 · oberer Rücken, hintere Schulter

8 · Latzug am Kabelzug

Arme oben am Kabelzug, kniend oder sitzend. Ganz lang machen, dann die Ellbogen zu den Hüften ziehen. Oben eine Sekunde hängen lassen.

2 × 8–12 · breiter Rückenmuskel, Arme vorn



Ausgang

9 · Schulterdrücken

Bauch fest, Griffe bis auf Schulterhöhe zurück, oben kurz halten.

2 × 6–12 · Schulter, Arme hinten

10 · Seitheben am Kabelzug

Ein Arm, Kabel unten, Arm startet vor dem Körper, so ist die Schulter gedehnt. Seitlich bis auf Schulterhöhe, drei Sekunden zurück.

2 × 10–15 je Seite · seitliche Schulter

11 · Wadendrücken an der Beinpresse

Knie gestreckt, Fußballen auf der Kante. Unten tief in die Dehnung, eine Sekunde, dann hoch. Waden brauchen ihre eigene Übung.

2 × 8–12 · Waden, Achillessehne

Wenn Zeit bleibt: einmal die Woche ein Satz Schwungrad (5 bis 8 Wiederholungen, zügig hoch, bremsen), das stärkste Bremstraining im Raum. Übungen ohne Foto fotografieren wir beim nächsten Termin.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

Welche Variante geht heute?

Der Plan fällt nicht aus, er wird angepasst. Die Entscheidung treffen Sie, nicht der Tag.

Heute …	… geht trotzdem
Keine Zeit	Ein Satz je Übung, die ersten vier Übungen. 15 Minuten. Ein harter Satz zählt.
Keine Praxis	Die Bandfassung, gleiche Übungen, gleiche Namen.
Schmerz	Die Ampel entscheidet. Gelb: kleiner und leichter. Rot: Übung auslassen, der Rest bleibt.
Müde, Stress	Ein Drittel weniger, trotzdem hingehen. Die Kette nicht reißen lassen.
Keine Lust	Ein Satz Kniebeuge, ein Satz Rudern, drei Minuten. Meist wird mehr daraus.
Krank	Fieber: Pause bis zwei Tage danach. Dann eine Stufe tiefer wieder rein.

Dazu gehört

Schnell

Schnelligkeit leidet als Erstes unter Müdigkeit. Deshalb die Rotation am Kabelzug am Anfang, frisch. Messen Sie sie: Standweitsprung, Maßband, dieselbe Linie jede Woche.

Ausdauer

Rad statt Laufen, ruhiges Tempo, bei dem Sprechen noch geht. Ohne Bremsbelastung stört es die Erholung vom Krafttraining kaum und passt in jeden Weg: zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Termin.

Technik

Sport, der Gefühl braucht, Ringen, Golf, Fußball, kommt an frische Tage, nicht nach dem Bremstraining. Ein müder Muskel lernt keine Technik.

Trainingslogik nach Chris Beardsley (Mechanik des Muskelaufbaus), Mindestdosis nach Brad Schoenfeld, Anpassungskompetenz nach Ulrich Georg Strauch. Für die Praxis eingerichtet von Martin Otto, Physiotherapeut, PhysioPower Venwegen. Fotos: Martin Otto. Kein Plan ersetzt eine Untersuchung; nach einer Operation gilt nur der Bereich, den der Operateur freigibt. Warnzeichen wie zunehmende Lähmung, Taubheit, Fieber oder Nachtschmerz: ärztlich abklären.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben

ZUM AUSFÜLLEN

Meine Einheit, sechs Wochen

Zwei Tage je Woche, je Tag in Kurzform: Widerstand · Wiederholungen des letzten Satzes · Ampel, zum Beispiel „55·10·g“.

Name: _____ Start: _____ Tage: _____

Übung	Einst.	Wo. 1		Wo. 2		Wo. 3		Wo. 4		Wo. 5		Wo. 6	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Kabelzug Rotation													
Beinpresse													
Beinbeuger													
Rückenstrecker													
Beinstrecker													
Brustpresse													
Sitzendes Rudern													
Latzug am Kabelzug													
Schulterdrücken													
Seitheben am Kabelzug													
Wadendrücken													

Meine Variante für schlechte Tage

_____

_____

Mein Standweitsprung

Woche 1: _____ cm · Woche 6: _____ cm · Woche 12: _____ cm

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben