

Fit ins neue Jahr

Muskelaufbautraining bedeutet nicht, dass Sie nachher wie Arnold Schwarzenegger aussehen müssen. Vielmehr bietet ein abwechslungsreiches, umfassendes Muskelaufbautraining eine Basis für nahezu aller Sportarten.

Ziel des allgemeinen Krafttrainings

Ziel des allgemeinen Krafttrainings ist eine umfassende Kräftigung der Muskulatur von Beinen, Rumpf, Schultergürtel und Armen. Beim leichten Kraftausdauertraining ohne Gewichte werden das Binde- und Stützgewebe durch funktionelle Übungen, die nicht zur Erschöpfung führen, geschont. Es ist somit eine Voraussetzung für ein Krafttraining mit Gewichten.

Das sollten Sie beachten

- Das A und O beim Krafttraining ist, dass man vielseitig trainiert und die gekräftigte Muskulatur nach jeder Übungseinheit dehnt.
- Achten Sie auf die korrekte Ausführung der Übungen.
- Geben Sie den Muskeln Zeit sich zu regenerieren.

Bevor es losgeht

- Wärmen Sie Ihre Muskulatur auf.
- Eine warme Umgebung ist von Vorteil.
- Der Raum sollte zwar warm aber nicht stickig sein: Lassen Sie vor Ihrem Kräftigungsprogramm frische Luft hinein!
- Benutzen Sie eine Gymnastikmatte oder ein Handtuch zur Polsterung.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.

Heutzutage existiert ein Überangebot an verschiedenen Trainingsübungen, dies verdanken wir nicht zuletzt Youtube und privaten Anbietern von Fitness-Programmen. Damit Sie sich in der Vielzahl von Übungen zurechtfinden zeigt Ihnen nachfolgend der TK-GesundheitsCoach Übungen zu verschiedenen Muskelgruppen, damit Sie optimal in Ihr neues fittes Jahr starten können.



Kräftigung der Brust-, Arm- und Schultermuskulatur

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/sport/training/krafttraining/krafttraining-oberkoerpermuskulatur-2004946>



Kräftigung der Beinmuskulatur

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/sport/training/krafttraining/krafttraining-beinmuskulatur-2004944>



Stärkung der Bauchmuskulatur für eine bessere Rumpfstabilität

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/sport/training/krafttraining/krafttraining-bauchmuskulatur-2004942>



Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/sport/rueckentraining/rueckentraining-gesaessmuskulatur-2009152>



Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/sport/rueckentraining/rueckentraining-kraeftigung-schulterblattmuskulatur-2009150>



Ganzkörperübungen

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/sport/training/krafttraining/kraeftigungsuebungen-2004954>