

# Krafttraining



Hanteltraining für Rollstuhlschützen wird für die Oberkörpermuskulatur mit Kugelhanteln von 2 – 3 Kg absolviert. Das Training der Kraftausdauer steht im Vordergrund.

Aufwärmen:

Schulterkreisen vor- und rückwärts  
Bis zur Ermüdung trainiert die Rotatorenmanschetten der Schultergelenke



Rumpfdrehen seitlich  
2 Serien bis zur Ermüdung  
äusserer schräger  
Bauchmuskel

- grosser Brustmuskel
- Deltamuskel
- Untergrätenmuskel



Armbewegungen rückwärts  
3 Serien bis zur Ermüdung

- dreiköpfiger Armstrecker
- Kapuzenmuskel



Seitliches Armheben  
3 Serien bis zur Ermüdung

- Deltamuskel
- Kapuzenmuskel



Ellbogenstrecken  
3 Serien bis zur Ermüdung

- dreiköpfiger Oberarmmuskel



Arme horizontal öffnen und  
schliessen  
3 Serien bis zur Ermüdung

- Deltamuskel
- Grosser Brustmuskel
- Deltamuskel

Diese Übung kann auch auf  
dem Rücken liegend  
ausgeführt werden

- Grosser Brustmuskel
- Deltamuskel
- Zweiköpfiger Oberarmmuskel



Vorneigen des Oberkörpers bis Rumpf auf Oberschenkel aufliegt, seitliches Anheben der Arme bis horizontal, 3 Serien bis zur Ermüdung  Kapuzenmuskel,  grosser Rundmuskel,  Untergrätenmuskel



Ellbogen auf Tisch aufstützen, Hanteln von unten greifen, Arme beugen + strecken, 3 Serien bis zur Erschöpfung

Zweiköpfiger Oberarmmuskel



Ellbogen auf Tisch aufstützen, Hanteln auf und ab bewegen, allerdings dabei nie die Tischplatte berühren, anheben bis zu einem Winkel von ca 45 Grad, langsame Bewegungen, 3 Serien bis zur Erschöpfung

Handbeugemuskel  
 Handstreckmuskel



Auf der Seite liegend, Kopf aufgestützt, Ellbogen in der Hüfte, Unterarm auf und ab bewegen, 3 Serien bis zur Erschöpfung

- Handstrecker
- dreiköpfiger Armstrecker,



Auf dem Rücken liegen, Ellbogen auf Unterlage nahe dem Körper aufstützen, seitliche Armbewegung vom Körper weg bis ca 45 Grad, 2 Serien bis zur Ermüdung

- Oberarmspeichenmuskel