

# Das sollten Sie beim Training beachten!

[www.beri-sport-med.de](http://www.beri-sport-med.de)

## a.) Krafttraining an Trainingsgeräten

### 1. Trainingsbeginn

Vor Beginn eines Krafttrainings sollten Sie ein leichtes Herz-Kreislauftraining, sowie gymnastische Übungen und Dehnungen durchführen.

### 2. Richtige Körperhaltung und Bewegung

Führen Sie die Übungen in korrekter Körperhaltung und vor allem nicht ruckartig durch. Die zurückgehende Bewegung sollte noch etwas langsamer erfolgen.

### 3. Sätze, Wiederholungszahl und Belastung

Wir empfehlen 2-3 Sätze je Trainingsübung mit:

10-15 Wiederholungen für Männer und 15-20 Wiederholungen für Frauen. Wenn diese (korrekten) Wiederholungen eingehalten werden, ist das Gewicht passend. Nach Verletzungen oder bei körperlichen Beschwerden, fragen Sie jedoch Ihren Arzt oder Therapeuten.

### 4. Pausen

Legen Sie zwischen jedem Satz ca. 0,5-1 Minute Pause ein. Bewegen Sie sich in der Pause.

### 5. Richtige Atemtechnik

Bei der Anfangsbewegung atmen Sie ein und bei der Endbewegung wieder aus. Nicht die Luft anhalten!

### 6. Trainingsgeräte „mit“ Gewichtspaket

Setzen Sie bei den einzelnen Wiederholungen die Gewichte nicht ab. Es ist wichtig, dass die Muskulatur während der Übung immer unter Spannung bleibt.

### 7. Trainingsgeräte „ohne“ Gewichtspaket

Bei Trainingsgeräten wie z. B. Bauch- und Rückentrainer sowie Kurz- und Langhanteln, ist eine sichere Fixierung und korrekte Ausführung besonders wichtig.

### 8. Vorsicht bei folgenden Übungen

Besondere Vorsicht ist bei sogenannten Drückübungen von unten nach oben, bei denen der Körper senkrecht steht oder sitzt und bei Kniebeugen mit freien Gewichten geboten. Diese Übungen sind nur für Sportler mit einer längeren Trainingserfahrung geeignet.

### 9. Gelenkbelastung beim Training

Achten Sie darauf, dass Sie die Arme und Beine nicht ganz durchstrecken. Bei Geräten mit Drehachsen, müssen diese mit den Körpergelenken genau übereinstimmen.

### 10. Körperfixierung beim Training an Zugapparaten

Wichtig für ein korrektes Training ist eine sichere Körperfixierung. Dazu eignen sich insbesondere unsere verstellbaren Haltestangen, oder die verstellbare Trainingsbank. Beim Training im Rollstuhl, müssen die Räder stand sicher und fest blockiert werden.

### 11. Reihenfolge der Muskelgruppen

Wenn es Ihnen möglich ist, versuchen Sie immer die jeweiligen Gegenspieler der einzelnen Muskelgruppen, von oben beginnend zu trainieren. Z.B. nach dem Rücken die Brust, nach dem Bizeps den Trizeps usw.

## 12. Training mit Gummi-Widerstand

Es besteht auch die Möglichkeit mit Gummibändern und Gummikabeln, ein Krafttraining durchzuführen. In diesem Falle ist der Widerstand von der jeweiligen Zugstärke abhängig.

## 13. Zhendong-Vibrationstraining

Bei dieser Trainingsanwendung wird der Widerstand zur Kräftigung der Muskulatur, durch eine motorisch unterstützte Vibration in unterschiedlichen Stärken erzeugt. Diese Geräte können auch bei körperlichen Beschwerden gezielt eingesetzt werden. Die Trainingszeit beträgt je Anwendung: 5 – 10 Minuten.

## 14. Krafttraining im höheren Alter und bei Handicap

Da die Muskulatur mit zunehmendem Alter und bei körperlichen Beschwerden ständig abnimmt gilt es gerade in diesen Fällen, den Abbau der Muskelmasse durch ein entsprechendes Krafttraining zu verhindern.

**Wir haben spezielle Handicap-Trainingsgeräte „auch für Rollstuhlfahrer“.**

## 15. Training beim Sitzen (mit dem modigno-aktiv ist das möglich)

Der modigno-aktiv Federstuhl ermöglicht durch die **Eibach**-Feder, ein dynamisches aktives Sitzen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, sowie die Lockerung von Verspannungen.

## 16. Vorteile und höhere Lebensqualität durch Krafttraining

Die zusätzlichen Vorteile durch Krafttraining wie: Fettreduktion, Schutz der Gelenke und vor Osteoporose, Verbesserung der Beweglichkeit und der Durchblutung auch im Kopf, usw. können Sie der Broschüre des DSSV und der Deutschen Hochschule für Prävention, Saarbrücken, entnehmen.

## b.) Herz-Kreislauftraining an Trainingsgeräten

### 17. Herz-Kreislauftraining am BERI-Universal- und Reha-Zugtrainer

Durch die mehrfachen Umlenkungen am Universal- und Reha Doppelzugtrainer ist auch an diesen Geräten wegen der Möglichkeit zu schnelleren Trainingsbewegungen, ein Herz-Kreislauftraining im Bereich Oberkörper und deshalb auch für Rollstuhlfahrer möglich. Somit ermöglichen die BERI-Doppelzugtrainer beide Trainingsformen.

### 18. Herz-Kreislaufgeräte

Es gibt eine Vielzahl von Herz-Kreislaufgeräten wie z. B. Ergometer, Treppensteiger, Laufbänder usw. für den Heimbereich, als auch zur gewerblichen Nutzung. Für die private Nutzung benötigen Sie jedoch ein Gerät, das möglichst vielseitig ist. Das sind z. B. Crosstrainer für ein gleichzeitiges Bein- und Oberkörpertraining, Rudergehäute und als preiswerte Version auch ein Trampolin mit Haltestangen.

### 19. Pulskontrolle

Beim Herz-Kreislauftraining ist jedoch eine ständige Überwachung der Pulswerte sehr wichtig. Den nicht zu übersteigenden Wert sollten Sie sich vor Trainingsbeginn von Ihrem Arzt oder Therapeuten festlegen lassen und ständig überwachen. Es gibt Trainingsgeräte mit integrierter Pulsmessung, als auch separate Pulsgeräte.

### Trainingszeit (ohne Vibrationstraining)

Für das Krafttraining empfehlen wir ca. 40-50 Minuten und für das Herz-Kreislauf-Training, Gymnastik und Dehnen 10-20 Minuten. Wenn es Ihnen möglich ist, trainieren Sie an jedem 2. Tag. Die tägliche Bewegung an der frischen Luft ist zusätzlich zu empfehlen.

### Ernährung und Trinken

Trainieren Sie nicht direkt nach dem Essen und trinken Sie während dem Training ausreichend Flüssigkeit. Grundsätzlich ist die richtige Ernährung und Getränke, für den Trainingserfolg und auch für Ihre allgemeine Gesundheit sehr wichtig. Lassen Sie sich deshalb von Spezialisten auf diesem Gebiet beraten oder besuchen Sie am besten selber ein Ernährungsseminar.

## Sicherheitshinweis!

Wir empfehlen vor Beginn eines Kraft-, Herzkreislauf- und auch dem Vibrationstraining, eine Untersuchung durch Ihren Arzt oder Therapeuten.