

Angesprochen sind in diesem Buch alle, die sich mit Fitness- und Bewegungstraining jeglicher Art sowie den entsprechenden gesundheitlichen Grundlagen beschäftigen. Dieses Buch ist eine ideale Unterstützung für alle Trainer in den Bereichen Fitness, Gesundheit, Wellness, ganzheitliche Trainingsformen und darüber hinaus für Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und Breitensportler. Die theoretischen Grundlagen der Anatomie und Physiologie sind in vielen anschaulichen Abbildungen leicht verständlich dargestellt und werden hervorragend verknüpft mit trainingspraktischen Richtlinien sowie anschaulichen Übungsabbildungen. Sie sind somit eine optimale Begleitung für Trainer vor, während und nach Ihrer Ausbildung bei der SAFS & BETA Bildungs-Akademie sowie bei der Erstellung von Trainings- und Übungsprogrammen.

[WWW.SAFS-BETA.DE](http://WWW.SAFS-BETA.DE)

Seit 1988 gehört die SAFS & BETA Bildungs-Akademie zu den Marktführern im Ausbildungsbereich der Fitness- und Gesundheitsbranche. Die hohe Qualität der Ausbildungen, der stetig aktuelle Wissensstand aus der Sportwissenschaft sowie die direkte Vernetzung zwischen Theorie und Praxis tragen zum Erfolg der Akademie sowie der von ihr ausgebildeten Trainer bei. Neben professionellen Ausbildungen in den Bereichen Fitness, Ernährung & Wellness, Personal-Training, Group-Training sowie Intensive Yoga & Pilates bietet das DEKRA-zertifizierte Institut zusätzlich akademische Bachelor Studiengänge sowie duale Ausbildungen im Wellnessbereich für Quer- oder Wiedereinsteiger mit maximalen Zukunftsperspektiven an.

ÜBUNGSBUCH

# ÜBUNGSBUCH

+ 400 FARBIGE ABBILDUNGEN

**SAFS & BETA**  
BILDUNGS-AKADEMIE

SAFS & BETA



<b>1. EINLEITUNG</b>	<b>S. 4</b>	<b>4. THERA-BAND</b>	<b>S.144</b>
1.1 HINWEISE ZUM AUFBAU DES BUCHES	S. 4	4.1 EINFÜHRUNG MUSKELN	S.146
1.2 EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDBEGRIFFE	S. 6	<b>4.2 RUMPF</b>	S.148
		<b>4.3 UNTERE EXTREMITÄTEN</b>	S.156
		<b>4.4 OBERE EXTREMITÄTEN</b>	S.170
<b>2. DEHNEN</b>	<b>S. 12</b>		
2.1 EINFÜHRUNG DEHNEN	S. 14	<b>5. HANTEL</b>	<b>S.212</b>
<b>2.2 KOPF</b>	S. 16	5.1 EINFÜHRUNG MUSKELN	S.214
<b>2.3 RUMPF</b>	S. 20	<b>5.2 RUMPF</b>	S.216
<b>2.4 UNTERE EXTREMITÄTEN</b>	S. 28	<b>5.3 UNTERE EXTREMITÄTEN</b>	S.218
<b>2.5 OBERE EXTREMITÄTEN</b>	S. 56	<b>5.4 OBERE EXTREMITÄTEN</b>	S.226
<b>3. KRÄFTIGEN</b>	<b>S. 78</b>		
3.1 EINFÜHRUNG GELENKE	S. 80	<b>6. KRAFTGERÄTE</b>	<b>S.262</b>
<b>3.2 KOPF</b>	S. 82	6.1 EINFÜHRUNG MUSKELN	S.264
<b>3.3 RUMPF</b>	S. 88	<b>6.2 RUMPF</b>	S.266
<b>3.4 UNTERE EXTREMITÄTEN</b>	S. 110	<b>6.3 UNTERE EXTREMITÄTEN</b>	S.272
<b>3.5 OBERE EXTREMITÄTEN</b>	S. 126	<b>6.4 OBERE EXTREMITÄTEN</b>	S.284

## 1.2 EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDBEGRIFFE



### RÜCKENLAGE

Flach mit dem Rücken auf die Matte legen. Beine nacheinander anziehen, Füße flach und etwa hüftbreit auf den Boden stellen. Die Arme liegen gestreckt und entspannt seitlich dicht neben dem Körper. Grundspannung durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur aufbauen. Die Lendenwirbelsäule liegt flach auf dem Boden. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Der Blick ist senkrecht nach oben gerichtet.



### KURZHANTEL-FLACHBANK-RÜCKENLAGE

In jede Hand eine Kurzhantel nehmen und sich auf eine Flachbank setzen. Die Kurzhanteln ruhen auf den Oberschenkeln. In die Rückenlage zurückfallen und dabei mit Unterstützung der Beine die Kurzhanteln auf Schulterhöhe bringen. Die Hanteln Richtung Decke strecken. Die Ellbogen seitlich abspreizen, die Ellenbogengelenke sollten sich senkrecht unterhalb der Kurzhanteln befinden. Den Lendenwirbelsäulenbereich fest gegen die Unterlage drücken. Die Füße anheben, um einerseits einen besseren Halt zu gewähren und andererseits einer extremen Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) während der Übung entgegenzuwirken.



### SCHRÄGBANK-RÜCKENLAGE

Rücklings auf eine Schrägbank legen. Der Winkel der Bank sollte etwa 45° betragen. Den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Den Lendenwirbelsäulenbereich fest gegen die Unterlage drücken. Die Füße auf eine erhöhte Unterlage stellen, um einerseits einen besseren Halt zu gewähren und andererseits einer extremen Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) während der Übung entgegenzuwirken.



### KURZHANTEL-SCHRÄGBANK-RÜCKENLAGE

In jede Hand eine Kurzhantel nehmen und sich auf eine Schrägbank setzen. Der Winkel der Schrägbank liegt in der Regel bei etwa 30°. Die Kurzhanteln ruhen auf den Oberschenkeln. In die Rückenlage zurückfallen und dabei mit Unterstützung der Beine die Kurzhanteln auf Schulterhöhe bringen. Die Hanteln Richtung Decke strecken. Die Ellbogen seitlich abspreizen, die Ellenbogengelenke sollten sich senkrecht unterhalb der Kurzhanteln befinden. Den Lendenwirbelsäulenbereich fest gegen die Unterlage drücken. Die Füße auf eine erhöhte Unterlage stellen, um einerseits einen besseren Halt zu gewähren und andererseits einer extremen Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) während der Übung entgegenzuwirken.



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### AUSGANGSSTELLUNG

Einbeinkniestand, rechter Unterschenkel liegt dabei auf einer Erhöhung; weit nach vorne stellen. Rechten Unterschenkel leicht nach außen rotieren und Oberkörper etwas nach links drehen.

### BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

Becken aufrichten und linkes Knie nach vorne schieben. Becken dabei maximal aufgerichtet lassen.

### INTENSITÄTSVERSTÄRKUNG

Verstärktes Aufrichten des Beckens und/oder stärkeres nach vorne Schieben des linken Knies und/oder durch eine weitere Erhöhung.

### SEITENWECHSEL

Entsprechend für andere Seite wiederholen.

### LOKALISATION

Vordere Hüft- und Oberschenkelmuskulatur.

### BESONDERE HINWEISE

- Becken wegen Gefahr einer extremen Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) aufgerichtet lassen.
- Bei Knieproblemen auf eine weiche Unterlage knien. Ansonsten diese Übung vermeiden.

- Bei Gleichgewichtsproblemen zusätzlich auf einem Stab etc. abstützen.
- Vorderes Knie hinter der Fußspitze lassen.

### ATMUNG

Gleichmäßig ein- und ausatmen.



# GESÄß-HÜFTSTRECKUNG MIT GEBEUGTEM BEIN

Kräftigen

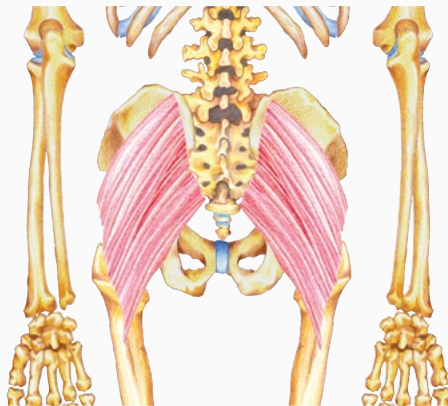
## AUSGANGSSTELLUNG



## ENDSTELLUNG



## BEANSPRUCHTE MUSKULATUR



M. gluteus maximus (Abb. links) [S.122](#)

M. semimembranosus [S.152](#)



M. biceps femoris (Abb. rechts) [S.144](#)

M. semitendinosus [S.154](#)