

<p>Kraftstationen: Kraftstationen bieten vor Allem eins: Multifunktion bei optimaler Platzausschöpfung. Diese Geräte eignen sich außerdem besonders gut für Einsteiger, da sie durch ihre geführten Bewegungen ein geringes Verletzungsrisiko garantieren können. Darüber hinaus werden Bewegungsabläufe schnell erlernt und große Fortschritte in kürzester Zeit erzielt. Abgeleitet aus den Empfehlungen des American College of Sports medicine und dem Buch des berühmten Professor Hollmann von der Deutschen Sporthochschule Köln kann anbei ein 12- wöchiger und 4-phasiger Ganzkörper-Trainingsplan entnommen werden. Dabei sollten die Gewichte so gewählt werden, dass Ihr Ausbelastungsempfinden mit einer 7-8 zu beurteilen ist, wenn Stufe 10 die maximale Auslastung indiziert.</p>		
<p>Phase 1: Kraftausdauer</p>		
<p>Beinstrecker Dabei sollte das Knie sich in einer Ebene mit dem mechanischen Gelenk des Geräts befinden.</p>	<p>3 Sätze á 15 Wdh</p>	<p>2x/Woche</p>
<p>Brustpresse Für die optimale funktionelle Stellung der Schulter wird wie beim Bankrücken der Arm im 45 Grad Winkel abgespreizt.</p>	<p>3 min Pause zwischen den Sätzen</p>	
<p>Latissimuszug Zur Vermeidung einer Überlastung der Schultermuskulatur bietet es sich an, die Stange auf die Brust zu ziehen.</p>		
<p>Crunch Ein Gefühl für die Ansteuerung einzelner Bauchmuskelabschnitte kann den Trainingseffekt steigern.</p>		
<p>Bizepscurl Hier sollte im vollen Bewegungsumfang des Armes gearbeitet werden.</p>		
<p>Phase 2: Hypertrophie</p>		
<p>Beinstrecker Dabei sollte das Knie sich in einer Ebene mit dem mechanischen Gelenk des Geräts befinden.</p>	<p>1.Satz: 15 Wdh 2. Satz: 12Wdh 3. Satz: 8 Wdh 4. Satz: 6 Wdh</p>	<p>2x/Woche</p>
<p>Beinbeuger Dabei sollte das Knie sich in einer Ebene mit dem mechanischen Gelenk des Geräts befinden.</p>	<p>Es sollte in jedem Satz das Gewicht progressiv gesteigert werden</p> <p>3 min Pause zwischen den Sätzen</p>	
<p>Rudern Hier sollte nicht nur verstärkt auf die 45 Grad Haltung der Arme geachtet werden, sondern auch auf die korrekte Haltung des stabilisierenden Teils des Körpers, die Wirbelsäule.</p>		
<p>Butterfly Die Übung sollte auch in der Endposition kontrolliert ausgeführt werden können.</p>		
<p>Crunch Ein Gefühl für die Ansteuerung einzelner Bauchmuskelabschnitte kann den Trainingseffekt steigern.</p>		
<p>Phase 3: Maximalkraft</p>		
<p>Beinstrecker Dabei sollte das Knie sich in einer Ebene mit dem mechanischen Gelenk des Geräts befinden.</p>	<p>4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause</p>	<p>3x/Woche</p>
<p>Latissimuszug eng Die Variante des engen Griffs hilft dabei, einen neuen Reiz zu setzen.</p>	<p>4 Sätze á 6 Wdh 3 min Pause</p>	

Brustpresse Für die optimale funktionelle Stellung der Schulter wird wie beim Bankrücken der Arm im 45 Grad Winkel abgespreizt.	3 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
Aufrechtes Rudern Um hier die Belastung nicht überproportional auf die Schultermuskulatur zu verteilen, werden die Ellenbogen nur bis Schulterhöhe bewegt.	4 Sätze á 8 Wdh 3 min Pause	
Crunch Ein Gefühl für die Ansteuerung einzelner Bauchmuskelabschnitte kann den Trainingseffekt steigern.	4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
Phase 4: Explosivkraft		
Latissimuszug eng Die Variante des engen Griffs hilft dabei, einen neuen Reiz zu setzten.	4 Sätze á 3 Wdh 3 min Pause	3x/Woche
Brustpresse Für die optimale funktionelle Stellung der Schulter wird wie beim Bankrücken der Arm im 45 Grad Winkel abgespreizt.	4 Sätze á 3 Wdh 3 min Pause	
Beinstrecker Dabei sollte das Knie sich in einer Ebene mit dem mechanischen Gelenk des Geräts befinden.	4 Sätze á 12 Wdh 3 min Pause	
Beinbeuger Dabei sollte das Knie sich in einer Ebene mit dem mechanischen Gelenk des Geräts befinden.		
Crunch Ein Gefühl für die Ansteuerung einzelner Bauchmuskelabschnitte kann den Trainingseffekt steigern.		