

Unterkörper Basics Trainingsplanung



Hi, großartig, dass du dich für meinen Trainingsplan entschieden hast. Bevor du hochmotiviert mit dem Training beginnst, solltest du vorher diese Anleitung genau lesen. Hier gebe ich dir nützliche Tipps, damit du die Basics schnell lernst und dich auch nicht überforderst oder unterforderst.

Trainingsplanung

Das Programm ist in zwei Zyklen mit jeweils zwei unterschiedlichen Trainingseinheiten aufgebaut. D.h. du solltest mindestens zweimal in der Woche trainieren. Ich würde dir allerdings raten, die Einheiten öfter zu trainieren, weil du so schneller Fortschritt machen wirst. Die Regeneration darf man nicht vernachlässigen. Aus diesem Grund werde ich dir hier drei Möglichkeiten zeigen, wie du den Trainingsplan nutzen kannst.

Variante 1							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
W1	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause	Aktive-Pause
W2	TE 2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause	Aktive-Pause
W3	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause	Aktive-Pause
W4	TE 2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause	Aktive-Pause

Variante 2							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
W1	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause	TE 2
W2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause
W3	TE 2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause	TE 1
W4	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause

Variante 3							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
W1	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause
W2	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause
W3	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause
W4	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	TE 1	Aktive-Pause	TE 2	Aktive-Pause



Bei Variante 1 wirst du jede Woche 3 Trainingseinheiten absolvieren. Bei dieser Variante hast du ausreichend Regenerationszeit. Dein Trainingsreiz sinkt allerdings, weil du weniger Trainingstage absolvierst. Optimal für Anfänger, die sehr lange inaktiv waren oder mit Schmerzen zu kämpfen haben. (Insgesamt 12 TE)

Bei Variante 2 wirst du zwei Wochen mit 4 Trainingseinheiten und zwei Wochen mit 3 Trainingseinheiten absolvieren. Bei dieser Variante hast du nach jedem Trainingstag einen Pausentag. Hier hast du ein gutes Verhältnis zwischen Regeneration und Trainingsreiz. Optimal für Anfänger oder leicht fortgeschrittene. (Insgesamt 14 TE)

Bei Variante 3 wirst du jede Woche 4 Trainingseinheiten absolvieren. Dadurch kannst du öfter als bei Variante 1 & 2 trainieren. Allerdings hast du zwei Trainingstage hintereinander. Das kann zur Folge haben, dass du deinem Körper nicht ausreichend Regenerationszeit gibst. Falls du zu Beginn mit Muskelkater zu kämpfen hast, solltest du vorerst auf Variante 1 wechseln oder das Volumen (Sätze und Wiederholungen) etwas reduzieren. (Insgesamt 16 TE)

Um die Regeneration zu verbessern, solltest du an deinen trainingsfreien Tagen trotzdem aktiv sein. Du könntest z. B. Atem- & Mobility-Übungen aus dem Trainingsplan machen oder an der frischen Luft spazieren gehen. Bewegung ist das A und O.

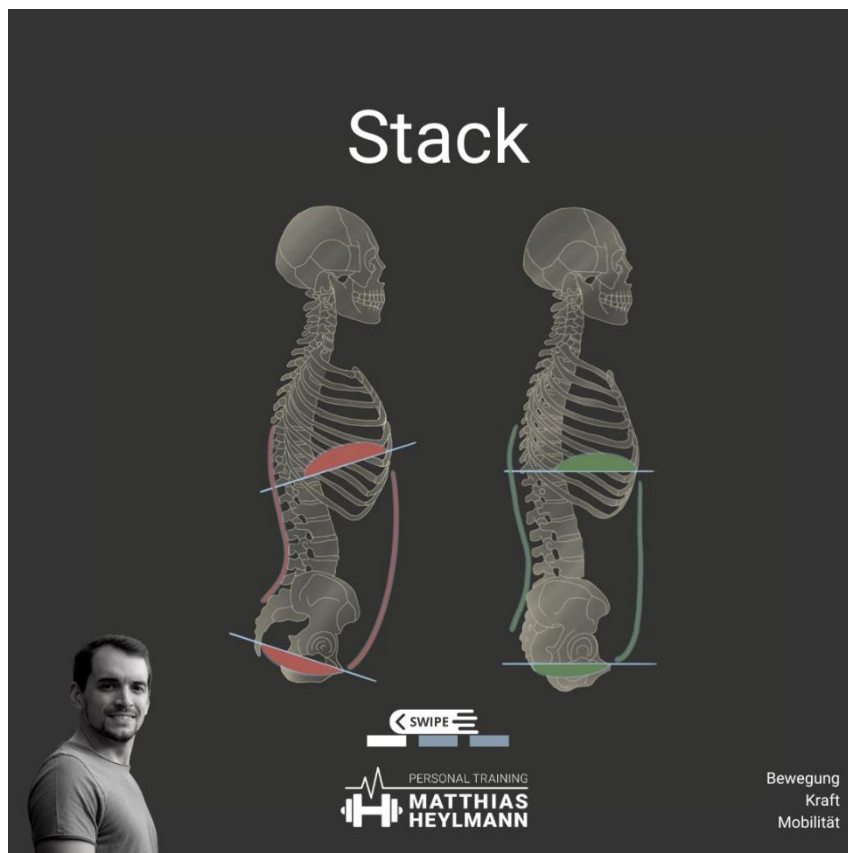


Übungsausführung

Ziel des Programms ist, dein Körpergefühl und deine Bewegungskompetenz zu verbessern. Außerdem wirst du deine Beweglichkeit und Kraft steigern, wodurch du im Alltag und im Training belastbarer wirst.

Folgende Prinzipien solltest du beachten:

- **Stack:** Der Stack hat immer Priorität Nr. 1. Solltest du bei bestimmten Positionen oder Bewegungen den Stack verlieren, ist die Übung noch zu intensiv oder deine Beweglichkeit noch nicht gut genug. Reduziere die Range of Motion oder dein bewegtes Gewicht.
- **Tempo:** Führe die Bewegungen langsam aus! Es geht um Kontrolle und Ansteuerung. Bei isometrischen Übungen solltest du eine Position wählen, in der du gut atmen kannst. Die Übung sollte dich trotzdem herausfordern.
- **Atmung:** Die Atmung hat positive Auswirkungen auf das Nervensystem. Dadurch gibt das Nervensystem mehr Beweglichkeit frei. Achte auf den Stack und lerne, in dieser Position zu atmen, ohne die Spannung zu verlieren. Dadurch kann dein Zwerchfell optimal arbeiten und andere Atemhilfsmuskeln werden entlastet. Ein Atemzug sollte (Ein- und Ausatmung) ca. 5-10 Sekunden dauern.
- **Wahrnehmung:** Du solltest die Bewegungen wahrnehmen. Taste mit deinen Händen bestimmte Positionen ab und kontrolliere, wo die Bewegung stattfindet. Z. B. Rippen bei Ein- & Ausatmung.



Webseite:
E-Mail:
Instagram:



<http://www.matthiasheyldmann.de>
mail@matthiasheyldmann.de
[tias.hey](https://www.instagram.com/tias.hey)

Programmablauf

Im ersten Zyklus lernst du, wie du den Stack kontrollierst und in verschiedenen Bewegungsmustern einsetzt. Durch die isometrischen (Muskelkontraktion ohne Längenveränderung/Bewegung) Übungen fällt es dir leichter den Stack zu halten und du kannst deine Beweglichkeit in verschiedenen Positionen erweitern. Durch eine gleichmäßige und kontrollierte Atmung gibst du deinem Nervensystem Sicherheit, wodurch du mit mehr Beweglichkeit belohnt wirst. Die Übung sollte anstrengend sein aber die Atmung im Stack sollte dir trotzdem leichtfallen.

Im zweiten Zyklus werden die Übungen dynamischer und es wird mehr unilateral (einbeinig) trainiert. Die Übungen werden dadurch anspruchsvoller und es entsteht mehr Rotation im Körper. Die Fähigkeit, Rotation zu erzeugen und ihr zu widerstehen, ist die Basis für einen leistungsfähigen Körper.

Wenn du dich nach dem ersten Zyklus immer noch unsicher fühlst, kannst du den Zyklus auch gerne wiederholen. Der Trainingsplan ist nur ein Richtwert und kann individuell angepasst werden.

Erklärungen

Im Trainingsplan wirst du wahrscheinlich Informationen finden, die dir unbekannt vorkommen. Diese werde ich dir hier erklären, damit du Plan auch richtig umsetzen kannst.

Bemerkungen

Bemerkungen geben dir Informationen zu Equipment oder weisen auf einen bestimmten Fokus hin.

- LWS: Lendenwirbelsäule
- Tripod: Fußposition (Siehe Basis-Skill)
- Foam Roller: Blackroll oder ähnliche Gegenstände (z.B. Wasserflasche)
- Wall Referenz: Die Wand dient als Unterstützung
- FROM: Full Range of Motion (Voller Bewegungsumfang)
- KH: Kurzhantel
- IR: Innenrotation des Oberschenkels
- ER: Außenrotation des Oberschenkels
- ADD: Adduktion/Heranführen des Oberschenkels
- ABD: Abduktion/Herabspreizen des Oberschenkels
- CRAC: Contract – release – antagonist – contract (Du spannst zuerst den gedehnten Muskel isometrisch für 5-10 Sekunden an und anschließend spannst du den antagonistischen Muskel an – Bsp.: Du kippst deinen Fuß nach innen, dadurch wird die Außenseite gedehnt. Jetzt spannst du die Muskeln an der Außenseite an. Danach kurz pausieren und anschließend die Muskeln an der Innenseite anspannen. Wichtig ist, dass sich deine Fußposition dadurch nicht verändert



Sätze und Wiederholungen

- 1/S: Ein Satz pro Seite
- 5A: Position einnehmen und fünf langsame Atemzüge machen
- 15s: Übung 15 Sekunden halten
- 3x10s: Ein Satz besteht aus drei kleinen Sätzen, wo du jeweils die Position für 10 Sekunden hältst

Tempoangaben

- ISO: Isometrisches halten der Position
- HOLD: Übung wird dynamisch ausgeführt und die Endposition wird für ein paar Sekunden gehalten.
- 4-2-2-2: Gibt an, in welchem Tempo die Übung ausgeführt werden soll.
 - Erste Zahl gibt die exzentrische Phase an
 - Zweite Zahl gibt die Haltezeit im tiefsten Punkt an
 - Dritte Zahl gibt die konzentrische Phase an
 - Vierte Zahl gibt die Haltezeit im obersten Punkt an
- Bsp.: Kniebeuge
 - 4 Sekunden nach unten
 - 2 Sekunden halten
 - 2 Sekunden nach oben
 - 2 Sekunden halten

Gewicht

Wähle die Übung oder das Gewicht so, dass du über die volle Range arbeitest und Kontrolle bei der Ausführung hast. Du möchtest deine Bewegungsqualität verbessern. Dies wirst du mit schweren Gewichten nicht erreichen.

Pausenzeit

Du kannst die Pausenzeiten zwischen den Sätzen und Übungen geringhalten. Starte mit dem nächsten Satz oder Übung, wenn sich deine Atmung normalisiert hat und du dich bereit fühlst. Bei unilateralen Übungen werden keine Pausenzeiten benötigt. Starte also direkt mit der anderen Körperseite. Die Übungen können auch gerne in Supersätzen ausgeführt werden, um die Trainingsdauer zu reduzieren. D. H. du legst zwei Übungen zusammen und trainierst immer abwechselnd ein Satz.

Bei Rückfragen kannst du mich gerne kontaktieren.

Viel Spaß und Erfolg 😊

