

## **Fitness-Studio Turnhalle - Mit wenigen Geräten effektiv trainieren**

Das Geräteequipment einer Turnhalle in Kombination mit einfachen Kleingeräten lässt eine Vielzahl von kreativen Stationen mit Varianten zu, die sich zu einer motivierende „Studiolandschaft“ entwickeln. Es gibt keine effektivere Form der Trainingsbelastung, die besser dosierbar ist und damit gezielt die individuelle Anpassung erreicht, die man anstrebt. Daher eignet sich dieses Thema auch besonders gut für Ältere. Im Workshop werden nicht nur vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt. Je nach Zielgruppe und Leistungsfähigkeit können gesundheitsorientierte Programme generiert werden. Gerade bei Älteren treten häufig starke Unterschiede in den Niveaustufen zutage, auf die in der Belastungssteuerung besonders geachtet werden muss! Wichtig! Stationen müssen differenzierte Belastungsprofile ermöglichen. Anhand der Struktur der Übungsfelder erleben die Übenden, wie sie sich in ihren Fähigkeiten weiterentwickeln. Der differenzierte Übungspool ermöglicht jedem Übenden, unabhängig vom Leistungsniveau, eine Einstiegsübung zu finden, die ihn nicht überfordert und somit eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Absolvierung der Bewegungsaufgabe schafft. Außerdem wird jeweils die entsprechende Dehnungsübung (Beweglichkeitsschulung) thematisiert. Hinzu kommt immer eine Variante als Partnerübung, was gleichzeitig nicht nur das soziale Verhalten schult, sondern auch den Bereich der koordinativen Anforderungen stark erhöht. Hinzu kommen weitere Variationsmöglichkeiten mit verschiedenen Geräten sowie die anzustrebenden Ganzkörperübungen.

Der Geräteeinsatz muss einem vertretbaren Zeitaufwand gerecht werden. Die differenziert ausführbaren Ganzkörperübungen (GKÜ) sind das Kerngerüst aller Programmvarianten. Die korrekte Ansteuerung dieser Übungsformen sorgen nicht nur für eine gute intermuskuläre Koordination, sie gehören zu den Voraussetzungen, wichtige Alltagsbewegungen durchführen zu können und damit die Selbständigkeit so lange wie möglich zu bewahren. Außerdem bedeutet das Beherrschen von auch von einfachen und leichteren GKÜ eine deutliche Reduzierung der Verletzungsgefahr und ein wichtiger Baustein der Sturzprävention. Soll das Training nicht zur „bloßen Gymnastik“ werden, müssen die Gesetze der differenzierten Belastung, die Wahl der entsprechenden Belastungsintensität u. psychologische Aspekte beachtet werden. Besonders interessant ist auch der Waagetest, als mögliche individuelle Orientierung zur Programmgestaltung.

...aus Multi-Konzept **“Fitness-Studio-Turnhalle”** *Stationskarten in Din-A-5 Format*)

978-3-928527-03-0

## Fitness-Studio Turnhalle

### Stationskarten(SK) - Übungen - Muskelgruppen - Präventionsziel - Leistungssteigerung

- SK 1 Kniebeuge** Rücken - Gesäß - Beine - Füße  
Stabiler Stehen - Heben von Lasten - Sinnvoll Bücken - Beweglichkeitsschulung  
Verstoffwechslung im Kniegelenk - Gleichgewichtsschulung - Sprunggelenkstabilisation -  
Anti-Osteoporose-Prophylaxe - Verbesserung Kraftableitung - Intermuskuläre Koordination
- SK 2 Rudern** Arme-Schulter- Rücken Beine-Füße  
Kräftigung der durch Dauersitzen abgeschwächte oberen Schulter-und Rückenmuskulatur  
Verbesserung Kraftableitung - Intermuskuläre Koordination
- SK 3 Liegestütze** Arme-Schulter Bauch-Rücken Beine  
Verbesserung Kraftableitung! Intermuskuläre Koordination - Körperspannung - Sturzprävention
- SK 4 Dips** Armstrecker- Schulter- Rücken  
Verbesserung Stabilisation: Rücken-Schulter – Körperspannung - Sturzprävention
- SK 5 Klimmzug** Armbeuger - Schulter - Rücken  
Verbesserung Stabilisation: Schulter-Rücken - Körperspannung
- SK 6 Beinrückheben/Rumpfheben** Rücken - Gesäß - Beine hinten  
Rumpfstabilisation - Sturzprävention
- SK 7 Beckenheben /Beinheben /Knieheben** Bauch - Hüfte  
Differenzierte Kräftigung Bauch - Rumpfstabilisation - Intermuskuläre Koordination
- SK 8 Rumpfaufrichten/Rumpfeigen kniend** Bauch-Hüfte Hals  
Differenzierte Kräftigung Bauch - Entlastung der Halsmuskulatur
- SK 9 Rumpfdrehen / Beinseitdrehen** Bauch: schräge, quer  
Rumpfstabilisation
- SK 10 Bankdrücken/Armseitheben** Arme - Schulter - Brust - Bauch  
Sturzprävention - Körperspannung
- SK 11 Unterarmeindrehen / Handgelenkbeugen** Arme - Unterarme - Schulter - Brust  
Schultergelenkstabilisation
- SK 12 Unterarmausdrehen / Handgelenkstrecken** Arme - Unterarme - Schulter - Rücken  
Schultergelenkstabilisation
- SK 13 Unterschenkelstrecken/Fußspitzenanziehen** Oberschenkel vorne - Schienbein  
Sprunggelenkstabilisation – Kniegelenkstabilisation - Stabilisation Beinstreckbewegung
- SK 14 Unterschenkelbeugen/Fersenheben** Oberschenkel hinten - Waden  
Kniegelenkstabilisation – Verletzungsprophylaxe Oberschenkel hinten, Kreuzband  
und Kniegelenk - Intermuskuläre Koordination
- SK 15 Beinseitspreizen/Beinseitheben/Schenkelspreizen** Abduktoren  
Kniegelenkstabilisation - Koordination
- SK 16 Beinseitanziehen/Beinseitheben/Schenkelpressen** Adduktoren  
Kniegelenkstabilisation - Koordination
- SK 17 Nackenheben** Nacken  
Sturzprävention – Prävention lange Sitzphasen - Körperspannung
- SK 18 Kopfheben** Hals  
Sturzprävention – Prävention lange Sitzphasen – Körperspannung

Sportverlag Norbert Rühl 2010/2019

# Fitness-Studio Turnhalle

Kraftausdauer Stabilisation Schnellkraft Schnelligkeit Beweglichkeit Reaktion Gleichgewicht Kopplung Rhythmisierung  
 Programm- und Organisationsangaben sowie Ausführungshinweise **im Multi-Zirkel Handbuch**

**Kopfheben** Hals  
 gegen Therabandwiderstand

**Nackenheben** Necken  
 gegen Therabandwiderstand

**Klimmzug** Arme Schulter Rücken  
 GKÜ

**Klimmzug erleichtert** Arme - Schulter - Rücken

**Lat-Zug kniend** Arme - Schulter - Rücken

**Armbiegen** Schulter - Brust - Armbeuger

**Rudern von oben** Arme - Schulter - Rücken

**Dips vereinfacht** Arme - Schulter - Rücken

**Rudern stehend** Arme - Schulter - Rücken

**Unterarmumdrehen** Schulter - Brust - Rücken

**Unterarmumdrehen** Schulter - Rücken

**Rudern** Arme - Schulter - Rücken

**Bankdrücken und Flyer gegen Theraband** Schulter - Arme - Brust

**Rumpfsseitneigen** Bauch - Rumpfsseitlich

**Rumpfhieven** Rückenstrecker

**Armbeugeziehen** Armbeuger - Schulter

**Liegestütze** Arme Rücken Gesäß  
 Bauch Beine Füße  
 GKÜ

**Beinrückheben** Gesäß - Rücken

**Beinseitheben** Oberschenkel innen

**Beckenheben** Bauch unten

**Rumpfnneigen** Bauch

**Rudern mit Gymstab** Arme - Schulter - Rücken

**Beinbeugen** Oberschenkel hinten

**Rudern** Arme Rücken Gesäß  
 Bauch Beine Füße  
 GKÜ

**Beinbeugen** Oberschenkel hinten

**Fersenheben** Zwillingswadenmuskulatur

**Fußspitzenanziehen** Schienbein - Füße  
 alleine und mit Partner

**Bein Strecken** Oberschenkel vorne

**Kniebeuge** Rücken Gesäß  
 Beine Füße  
 GKÜ

**Fersenheben gebeugt** KI. Wadenmuskulatur

**Waagetest** Gleichgewicht  
 siehe Handbuch "Testen"

**Springen Mini-Tramp** Gleichgewicht  
 Sprunggelenk

**Sumpflauf** Gleichgewicht  
 Sprunggelenk

[sportverlag.schiffli-online.de](http://sportverlag.schiffli-online.de)  
[www.multi-konzept.de](http://www.multi-konzept.de)  
 MultiMediaCollection: Fitness-Studio Turnhalle  
 © Sportverlag Norbert Rühl, Binsheim 2010.  
 ISBN 978-3-928827-01-9