

Vor dem eigentlichen Training sollte eine kurze Aufwärmphase stattfinden. Diese dient mehr als Verletzungsprophylaxe denn als klassisches Ausdauertraining. Es kann im Prinzip jede Art der Ausdauergeräte benutzt werden (Crosstrainer, Stepper, Laufband, Fahrrad). Der Fahrrad-Ergometer ist für Einsteiger erfahrungsgemäß die leichteste Form des Aufwärmens.



Beim eigentlichen Krafttraining sollten in den ersten Wochen eher moderate Gewichte eingestellt werden. Trainierende können mit einem einfachen Dreisatztraining beginnen (3 x 10–15 Wiederholungen am gleichen Gerät).



Das Gewicht sollte so eingestellt werden, dass Trainierende nach jedem Satz deutlich angestrengt sind und nach spätestens 15 Wiederholungen eine kurze Pause benötigen.



Für jedes Training gilt:

Vor Beginn sollte je nach Alter und Vorerkrankungen, ein Gespräch bzw. eine Abklärung durch den Therapeuten und/oder dem behandelnden Arzt stattfinden!

Anfangs sollten eher einfache Geräte für große Muskelgruppen trainiert werden. Dazu gehören der Pull-down (Latissimus), die Rudermaschine (Rhomboiden/Zwischenschulterblattmuskulatur), der Butterfly (Pectoralis/Brust), die Beinpresse (Gesäß/Glutäus), vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur/Ischios/Quadriceps. Und nicht zu vergessen Bauch und Rückentrainer.



Diese wenigen Grundübungen sollten zuerst einmal 2–3 Wochen regelmäßig 2–3 x pro Woche ausgeführt werden.

Steht beim angestrebten Trainingsziel auch eine Gewichtsreduktion bzw. ein Herz-Kreislauftraining im Vordergrund, sollte erst im Anschluss an das Krafttraining mit einem Puls-gesteuerten Ausdauertraining begonnen werden.



Komplexe Übungen an Seilzügen, Freihanteln oder ein Propriozeptives Training (Übungen auf wackeligem Untergrund), sollten anfangs stets kontrolliert und erst nach einiger Übung alleine ausgeübt werden.

