

www.mvg.ch/eisenhorn

EISENHORN®

Krafttraining EH_mvg_18_11

Programm Eisenhorn Ski Alpin

*Umfang: 3-4 Serien / Reihenfolge der Übungen können frei gewählt werden
Darauf achten, dass nicht die gleiche Muskelgruppe nacheinander ausgeführt wird.*

!! In den Pausen kann nach Bedarf eine andere Übung mit unterschiedlichen Extremitäten dazwischengeschoben werden.

Es können alle oder nur eine Auswahl in ein Training verpackt werden, je nach Zeitbedarf.

Homepagebeschrieb

<https://eisenhorn.swiss/exercises/>

BEINE

NR 98 KNIEBEUGEN - SQUATS

Homepageview Nummer 98



Vorbereitung: Gerät nach Grösse einstellen, so dass mind. ein rechter Winkel der Knie in unterster Stellung garantiert ist.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, Härteeinstellung so wählen, dass 10 – 12 Wiederholungen möglich sind.

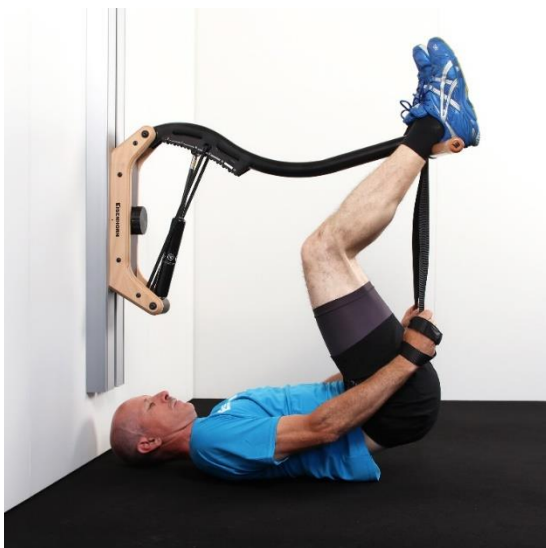
Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- gute Positionierung der Füsse
- Auf Rumpf- & Rückenstabilität achten
Oberkörper- & Schulter- Armstabilität beachten

HAMSTRING

Homepageview Nummer 87 zusätzliche Idee für Hamstring



Vorbereitung: der Kraftarm nach Grösse ein stellen, so dass in der Ausgangslage das Gesäss leicht ab dem Boden kommt.

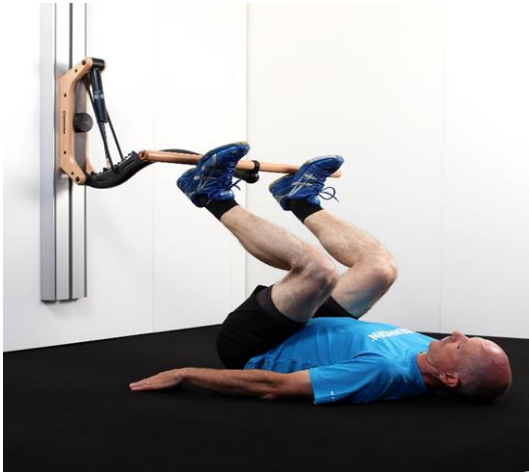
Ausführung: langsame dynamische Ausführung, Härteeinstellung so wählen, dass 10 – 12 Wiederholungen möglich sind.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- Mit dem Band kann der Widerstand zusätzlich reguliert/unterstützt werden.

NR 26 BEINPRESSE



Homepageview Nummer 26

Vorbereitung: Kraftarm so einstellen, dass man die angewinkelten Beine unter die Griffstange ansetzen kann.

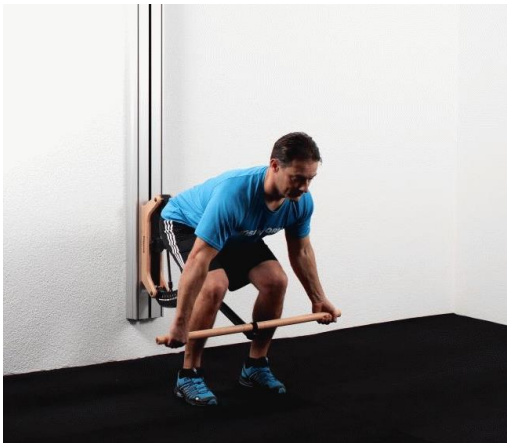
Ausführung: langsame dynamische Ausführung, Härteeinstellung so wählen, dass 10 – 12 Wiederholungen möglich sind.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- Die Oberschenkel berühren den Bauch. Die Füße liegen hüftbreit an der Griffstange auf.
- Druck auf Fussballen erhöht die Performance

14 KREUZHEBEN MIT GRIFFSTANGE



Homepageview Nummer 14

Vorbereitung: Kraftarm so einstellen, dass man die angewinkelten Beine unter die Griffstange ansetzen kann.

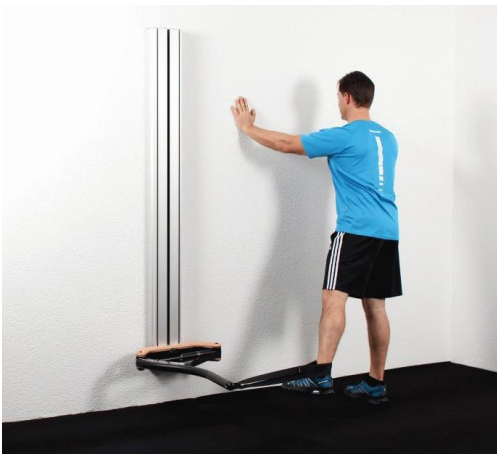
Ausführung: langsame dynamische Ausführung, Härteeinstellung so wählen, dass 10 – 12 Wiederholungen möglich sind.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- Beim Aufrichten die Arme stets gestreckt lassen. Die Kraft kommt aus den Beinen und der unteren Rückenmuskulatur.
- Die Übungsausführung ist äußerst komplex und darf nur unter Aufsicht eines Trainers oder erfahrenen Trainingspartners eingeübt werden

NR 28 ADDUKTION MIT GRIFFBAND



Homepageview Nummer 28

Vorbereitung: Schlitten Mitte Schienbein in waagrechter Position und Griffband am Griffrohr anbringen.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, Härteeinstellung so wählen, dass 10 – 12 Wiederholungen möglich sind. Seitenwechsel links/rechts

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- gestrecktes Bein langsam zur Mitte führen und wieder zurück. Mit Oberkörper nicht ausweichen!
- aufrechte Haltung, gute Körperspannung und Blick gegen Wand.

ADDUKTOREN Aktivierung links/rechts



Vorbereitung: Schlitten hochstellen und Eisenhorn auf höchsten Widerstandstufe einstellen oder bei E3 blockieren.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, bis 15 Wiederholungen möglich sind. Seiten wechseln links/rechts

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- oberes Bein gestreckt am Band einhängen und stabilisieren, mit Ellbogen abstützen und dann Hüfte auf und ab bewegen, obere Hand in Hüfte einstecken.

Rumpf

NR 22 HÄNGENDES BEINHEBEN MIT GESTRECKTEN BEINEN

Homepageview Nummer 22



Vorbereitung: Schlitten hochstellen und Eisenhorn auf höchsten Widerstandstufe einstellen oder bei E3 blockieren. (bedingt E3 oder Leichtgewichtige Personen)

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, bis 15 Wiederholungen

Beine von senkrecht hängend bis 90° waagrecht kontrolliert ohne Schwung hochheben und absenken.

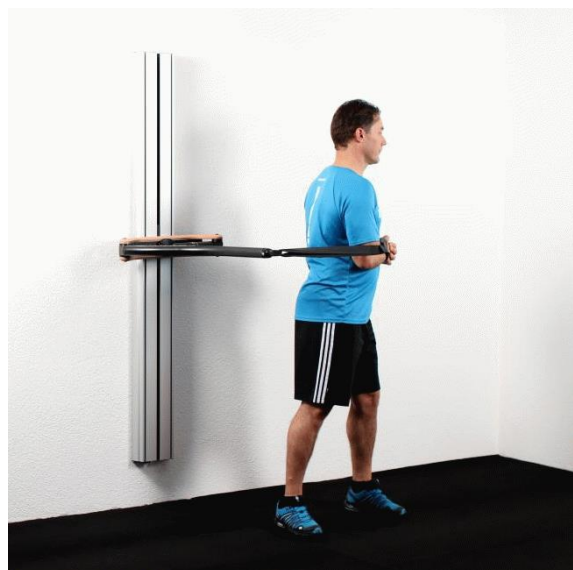
Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- Oberkörper stabil und Schulterarmspannung, guter Griff an der Stange suchen und angenehme Griffbreite wählen.

NR 12 RUMPFROTATION

Homepageview Nummer 12



Vorbereitung: Schlitten oberhalb Ellbogen in waagrechter Position fixieren und Griffband anbringen

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, bis 15 Wiederholungen,

Um die vertikale Körperachse drehen. Schultern und Arme bleiben dabei gegenüber dem Oberkörper stabil. Nur der Oberkörper dreht um die zentrale Achse.

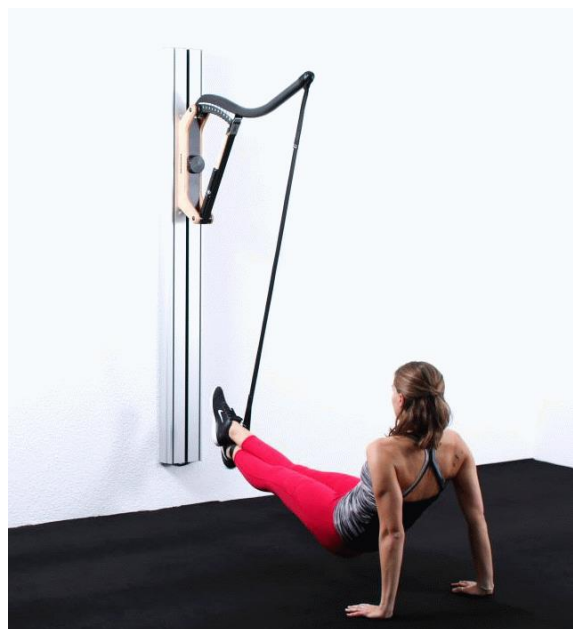
Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- Breiter Stand seitlich leicht nach hinten versetzt. Körperspannung aufbauen und einen geraden, stabilen Rücken halten.

NR59 allg. Rumpfmuskulatur

Homepageview Nummer 59



Vorbereitung: Schlitten hochstellen und Eisenhorn auf höchsten Widerstandstufe einstellen oder bei E3 blockieren.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, bis 15 Wiederholungen

Gesäss langsam nach vorne schieben und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- Fuss in Schlaufe einhängen. Anderes Bein übers andere legen. Handgelenke unter Schultergelenk. Gestreckte Beine.

NR 48 LEG PULLS MIT GRIFFBAND**Homepageview Nummer 48**

Vorbereitung: Schlitten hochstellen und Eisenhorn auf höchsten Widerstandstufe einstellen oder bei E3 blockieren. Das Griffband wird fixiert so dass sich die untere Schlaufe ca. oberhalb Fussknöchel befindet. Ein Fuss eingehängt. Das frei schwebende Bein wird parallel mitgeführt oder überkreuzt.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, bis 15 Wiederholungen, Füße mit gestreckten Beinen soweit es geht nach vorne ziehen. Der Kraftimpuls geht hier auch vom Schultergürtel aus! Hüfte geht dabei nach oben, so dass der Körper eine Art Dreieck bildet. Langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- *Handgelenke unter Schultergelenk. Körperspannung halten und nicht ins Hohlkreuz verfallen. Der Blick geht zum Boden.*

NR 23 HÜFTHEBEN SEITLICH**Homepageview Nummer 23**

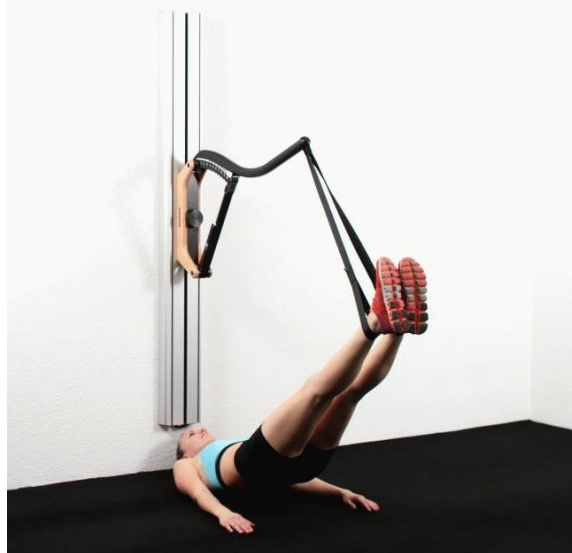
Vorbereitung: Eisenhorn auf höchsten Widerstandstufe einstellen oder bei E3 blockieren. Griffband anbringen und Höhe Griffband abstimmen, ca. Mitte Schienbein.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, bis 15 Wiederholungen Die Hüfte gleichmässig heben bis der gesamte Körper im seitlichen Brett schwebt. Fussgelenk, Hüfte und Kopf bilden eine Linie. Körperspannkraft beibehalten und anschliessend Hüfte wieder senken. Langsame Bewegung ohne zu schaukeln.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- *Steigerung: Oberen Arm mit Blick zur Decke nach oben strecken.*

NR 40 BECKENHEBEN LIEGEND**Homepageview Nummer 40**

Vorbereitung: Eisenhorn auf höchsten Widerstandstufe einstellen oder bei E3 blockieren. Das Griffband mit beiden Schlaufen nach unten anbringen.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, bis 15 Wiederholungen Becken nach oben in Brettstellung drücken bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Körperspannung halten und Gesässmuskulatur anspannen. Anschliessend Becken langsam absenken ohne den Boden zu berühren. Schultern und Oberkörper bleiben entspannt.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- *Beine eng parallel halten. In Endposition etwas ausharren ohne ins Hohlkreuz zu fallen!*

Oberkörper

NR 30 KLIMMZÜGE



Homepageview Nummer 30

Vorbereitung: Schlitten hochstellen und Eisenhorn auf höchsten Widerstandstufe einstellen oder bei E3 blockieren. (bedingt E3 oder Leichtgewichtige Personen)

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, 8 - 12 Wiederholungen,

Nach oben ziehen. Die Endposition der Aufwärtsbewegung ist erreicht, wenn mit den Schlüsselbeinfasern der Brust das Griffrohr berührt. Anschliessend Körper langsam senken. Am Ende behalten Arme wieder einen leichten Knick im Ellenbogengelenk.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- *Mit breitem Obergriff an der Stange fassen. Blick gegen EISENHORN. Arme bei Ausgangsposition nicht völlig durchstrecken, leichten Knick im Ellenbogengelenk. Rücken ist durchgestreckt, Beine sind entweder gerade ausgestreckt oder angewinkelt*

NR 53 BANKDRÜCKEN

Homepageview Nummer 53



Vorbereitung: Schlitten in der Höhe so positionieren, dass die Griffstange knapp über der Brust liegt. Vorzüglich wenn vorhanden einen Bank benutzen, diese erlaubt mehr Bewegung nach unten.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, 8 - 12 Wiederholungen,

Griffstange gleichmässig nach oben drücken bis die Arme fast gestreckt sind. Anschliessend langsam in Ausgangsposition zurück bewegen.

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- *Die Beine angewinkelt 90° nach oben nehmen.*

NR 75 SCHULTER / DELTA

Homepageview Nummer 75



Vorbereitung: Schlitten hochstellen und Eisenhorn auf höchsten Widerstandstufe einstellen oder bei E3 blockieren. (bedingt E3 oder Leichtgewichtige Personen)

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, 8 - 15 Wiederholungen, Beine rechtwinklig anstellen und Oberkörper hochziehen.

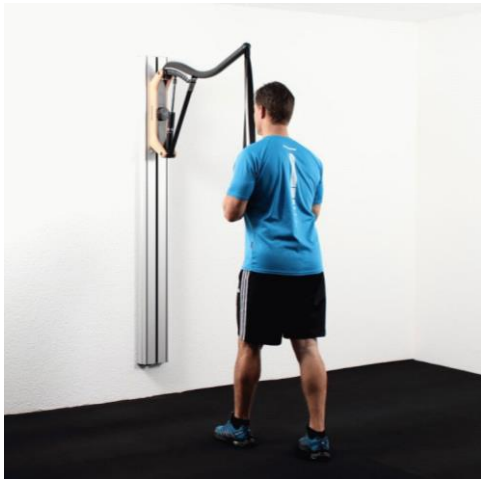
Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- *gute Rumpfstabilität nötig*
- *trainiert obere Rückenmuskulatur (Ruderbewegung)*

NR 42 TRIZEPS MIT GRIFFBAND

Homepageview Nummer 42



Vorbereitung: Schlitten im oberen Bereich fixieren und Griffband anbringen. Schlingen auf Brusthöhe.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, 8 - 12 Wiederholungen
Die Fäuste/Unterarme langsam nach unten drücken bis die Arme fast gestreckt sind. Die Oberarme bleiben stabil neben Oberkörper

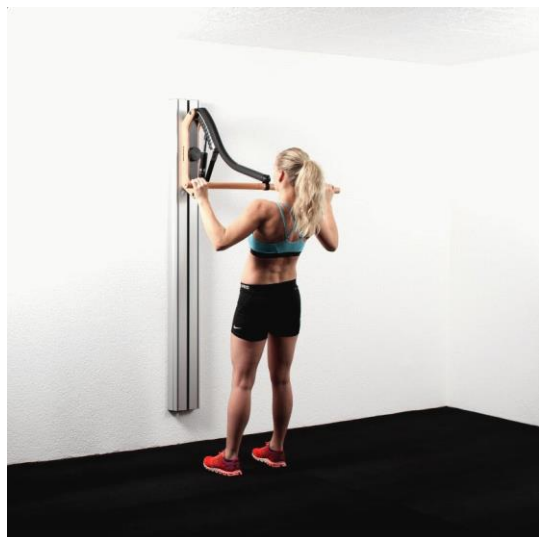
Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- *Im Stemmschritt leicht versetzt unter dem EISENHORN aufstellen. Mit den Händen im Griffband einschlaufen, Blick zur Säule. Die Fäuste berühren sich. Der Rücken ist gerade, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt, die Bauchmuskulatur angespannt.*
- *kann auch mit geringem Gewicht explosiv ausgeführt werden*

NR 003 LATZUG AUF DIE BRUST

Homepageview Nummer 003



Vorbereitung: Schlitten auf Kopfhöhe fixieren. Griffstange ist mit gestreckten Armen gerade noch greifbar.

Ausführung: langsame dynamische Ausführung, 8 - 12 Wiederholungen
Griffstange langsam und gleichmässig bis auf die Brust ziehen

Umfang: 3-4 Serien mit genügend Pause dazwischen



- *Griffstange mit Obergriff greifen und so stehen, dass der Körper leicht nach hinten neigt.*
- *Darauf achten, dass man die Ellbogen nach hinten zieht. Körperspannung immer aufrechterhalten.*
- *Man kann bei dieser Übung mit der Griffbreite variieren. Übung kann auch mit Untergriff ausgeführt werden.*