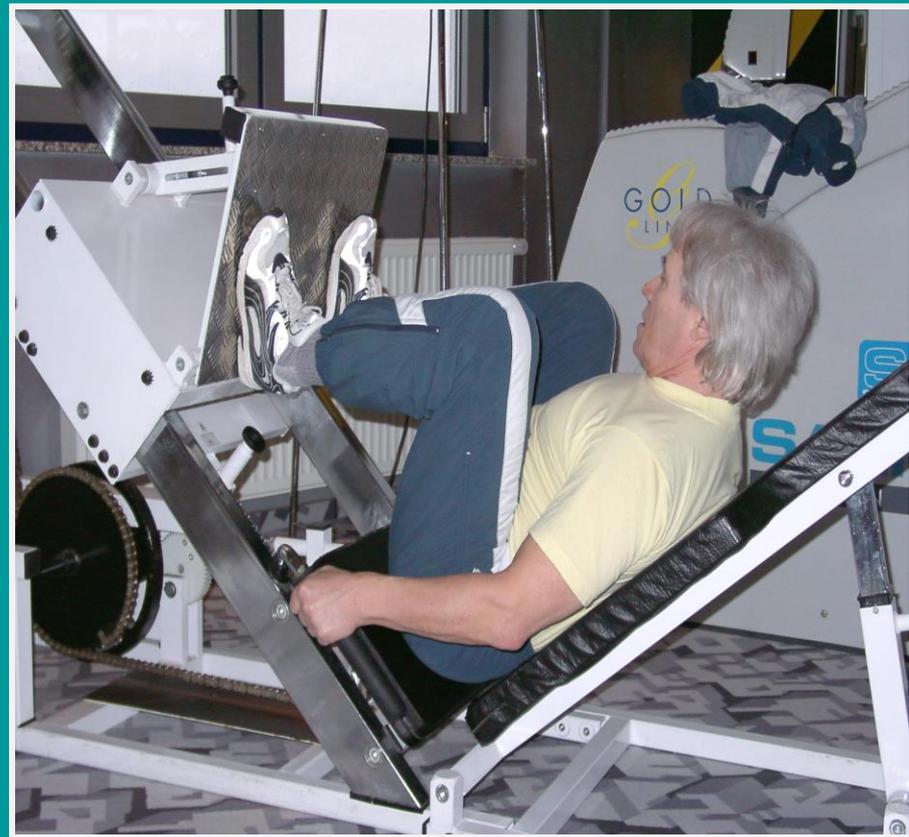


Ausgewählte Krafttrainings- und Kleingeräte  
für Lauf- und Spielsportarten

## 45°-Schrägpresse



## 45°-Schrägpresse



## Beinstreckgerät aus tiefer Kniebeuge

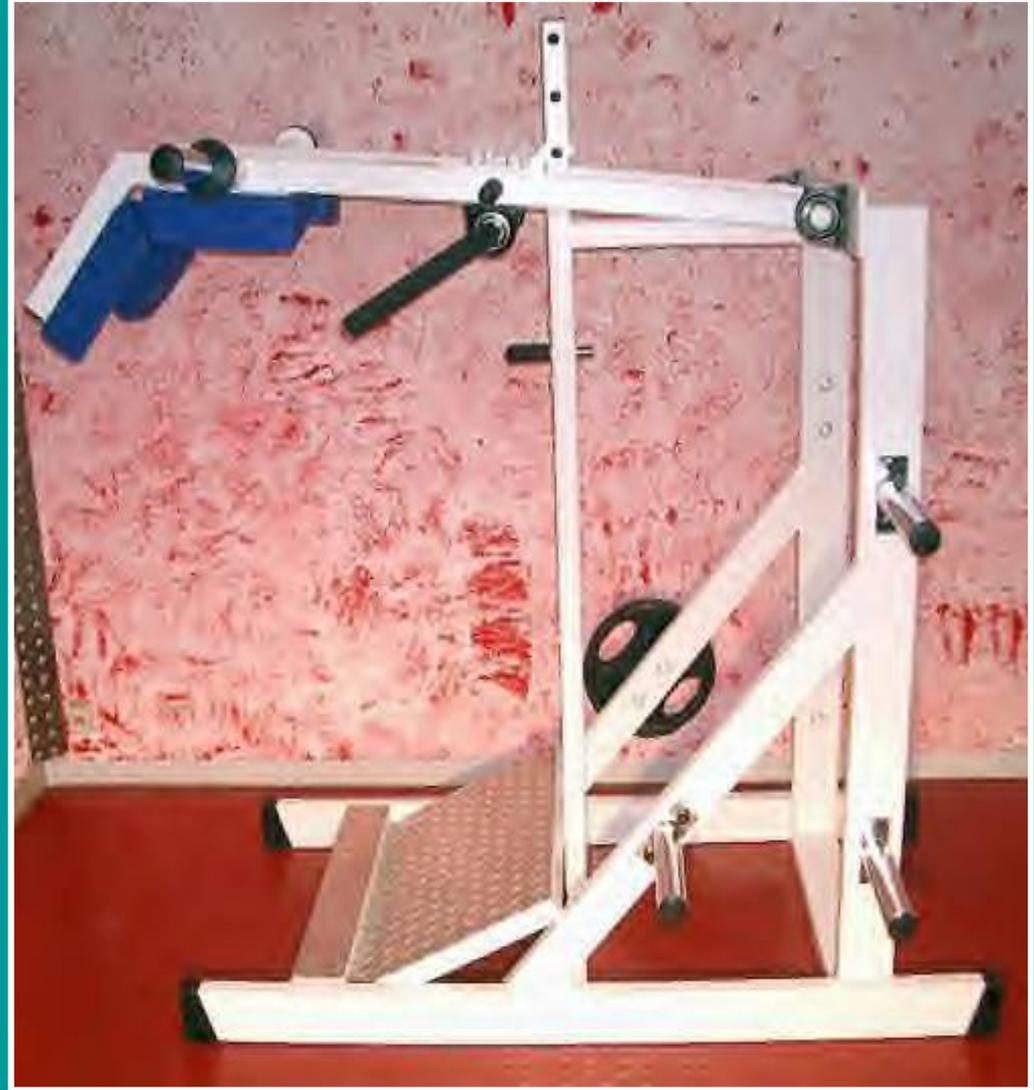


# Beinstreckgerät aus tiefer Kniebeuge





# KNIEBEUGEMASCHINE

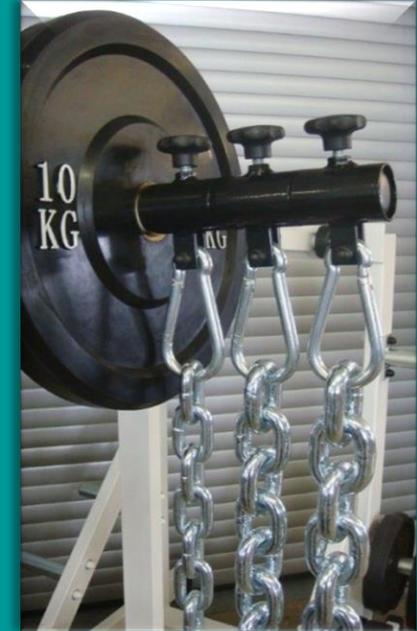
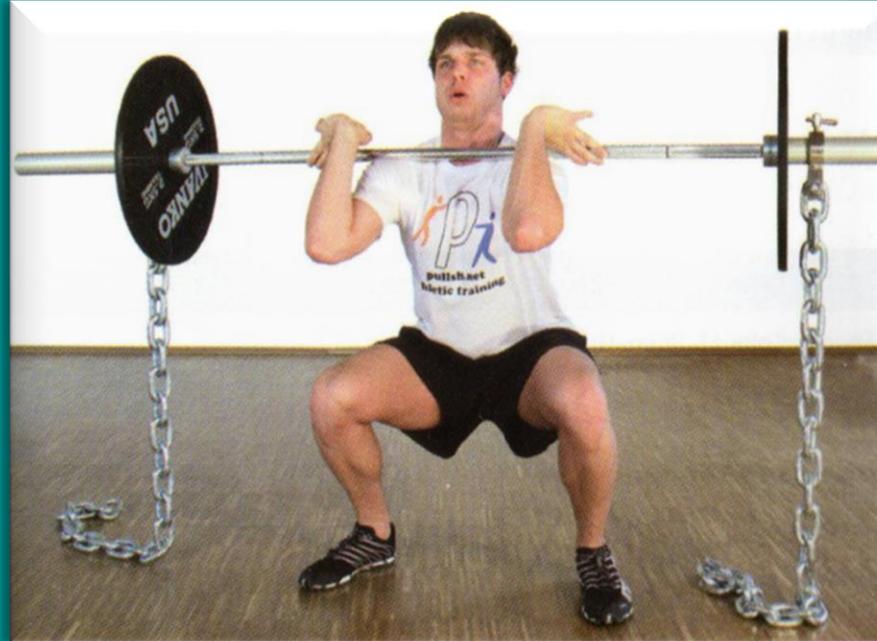


## Kniebeuge- und Wadenmaschine



Entwickler und Hersteller: Odenwälder Sportsysteme Volker Joschko

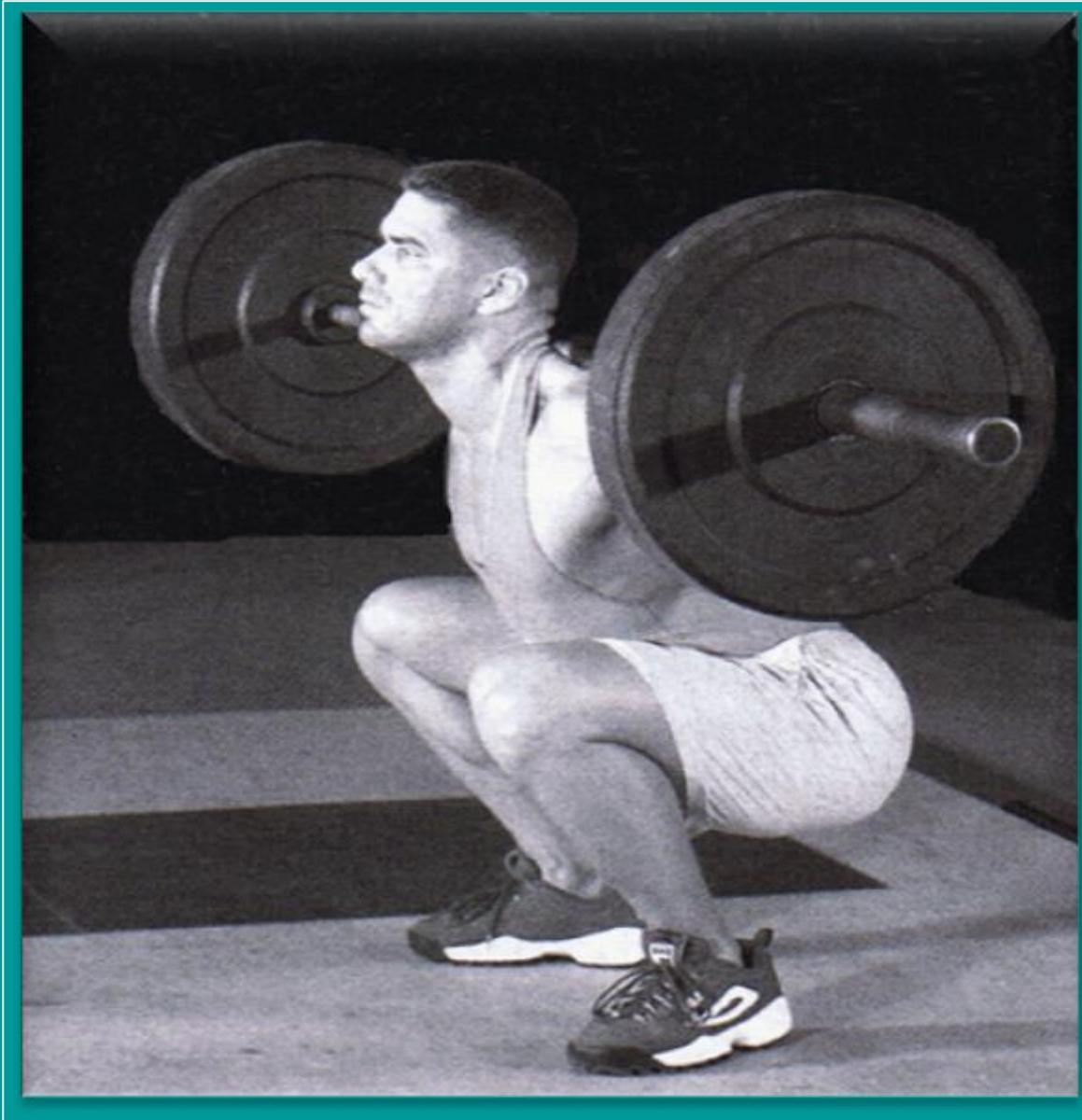
## Kniebeugetraining mit „geräteintegrierter“ Lastvariation



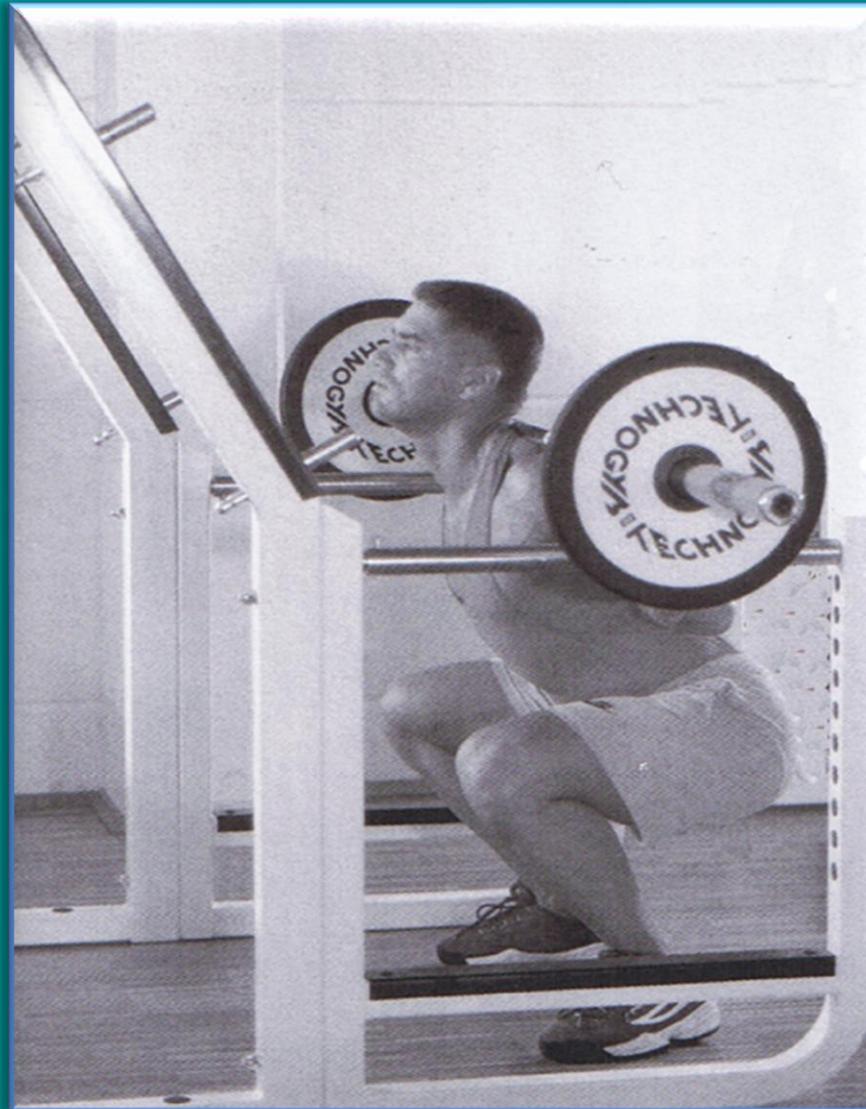
Durch Zuschaltung der Kettenglieder mit zunehmender Kettenmasse wird bei konzentrischer Knie-Hüft-Streckung dem größer werdenden Knie-Hüft-Winkel und gleichzeitig zunehmender Krafterbringung durch zunehmende Hantellast entgegengewirkt; beim Absenken erhöht sich der exzentrische Kraftanteil.

Entwicklung und Herstellung: Volker Joschko, Odenwälder Sportsysteme

## Tiefe Kniebeuge mit Langhantel

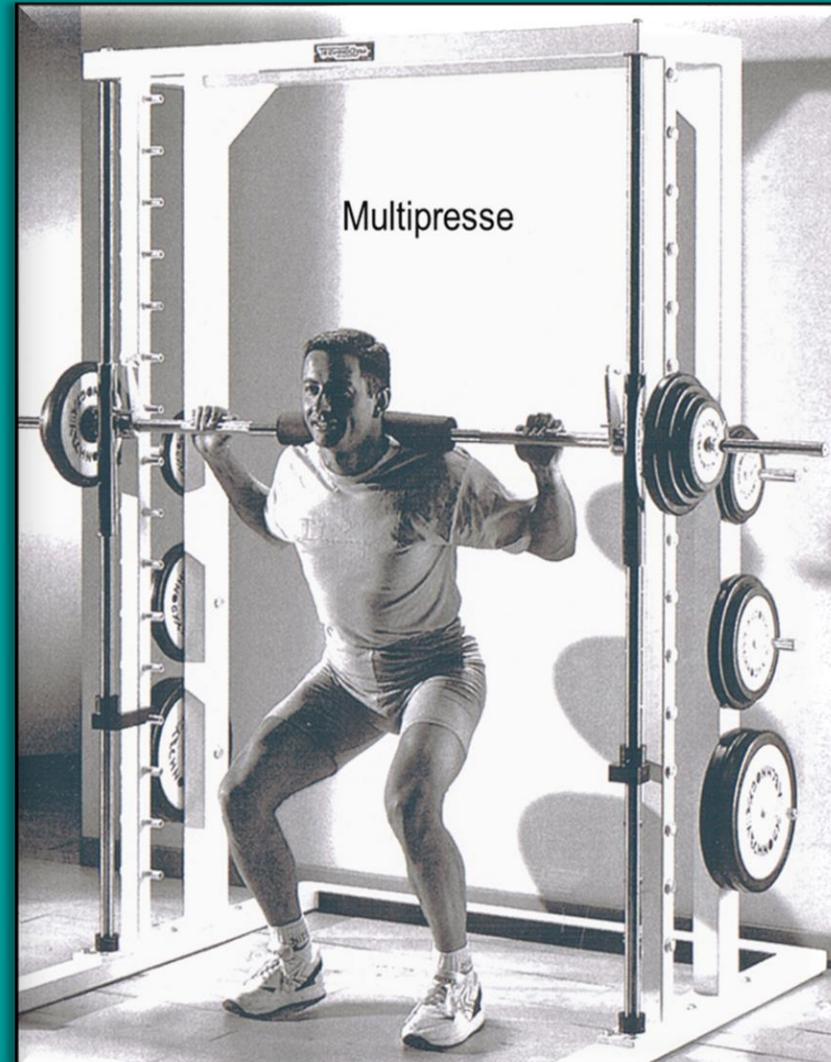


Gerätetechnische Sicherheit und Kontrolle bei Training/Test der (tiefen) Kniebeuge durch höhenverstellbare Notablage eines Kniebeuge-Stufenständers mit Vorgabe der Kniebeugentiefe.



## „geführte“ Hantel-Tiefkniebeuge (Multipresse)

- Ersatzübung für weniger Geübte
- gute Fixierung der Testperson
- nahezu verlustfreie (Maximal-)Kraftentwicklung
- Kniebeugetechnik relativ einfach durch Gerätstabilisierung
- Variable Lastablagefixierung für individuelle Kniebeugetiefe
- kann bei Maximalkraftversuch beliebig vorzeitig und gefahrlos durch Einrasten (Haken) abgebrochen werden.

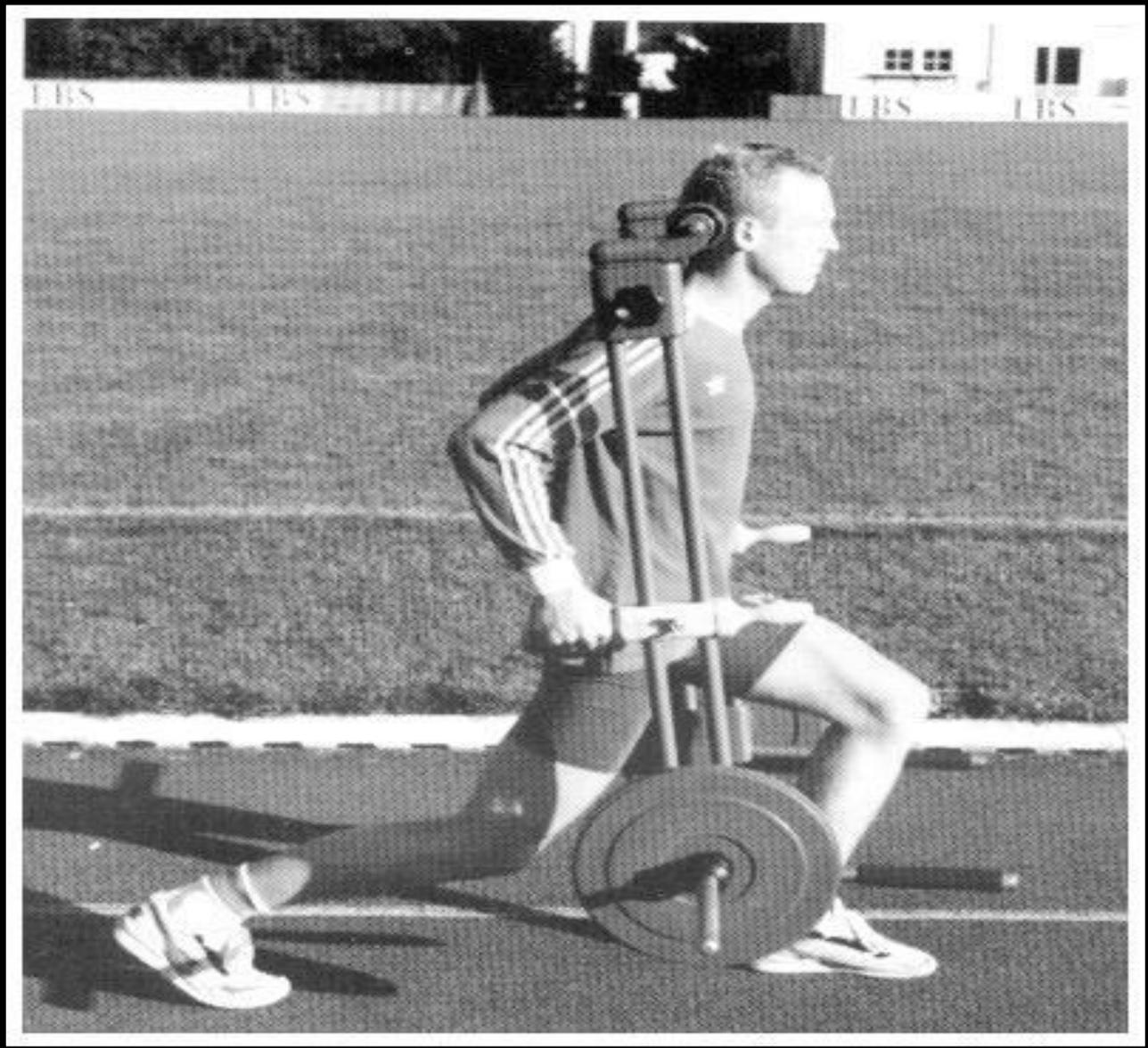


Im Bild: halbe Kniebeuge  
Kniewinkel ca. 90°

Schulter-/wirbelsäulenentlastendes Kniebeugetraining mit Beckengurt-Fixierung der Last



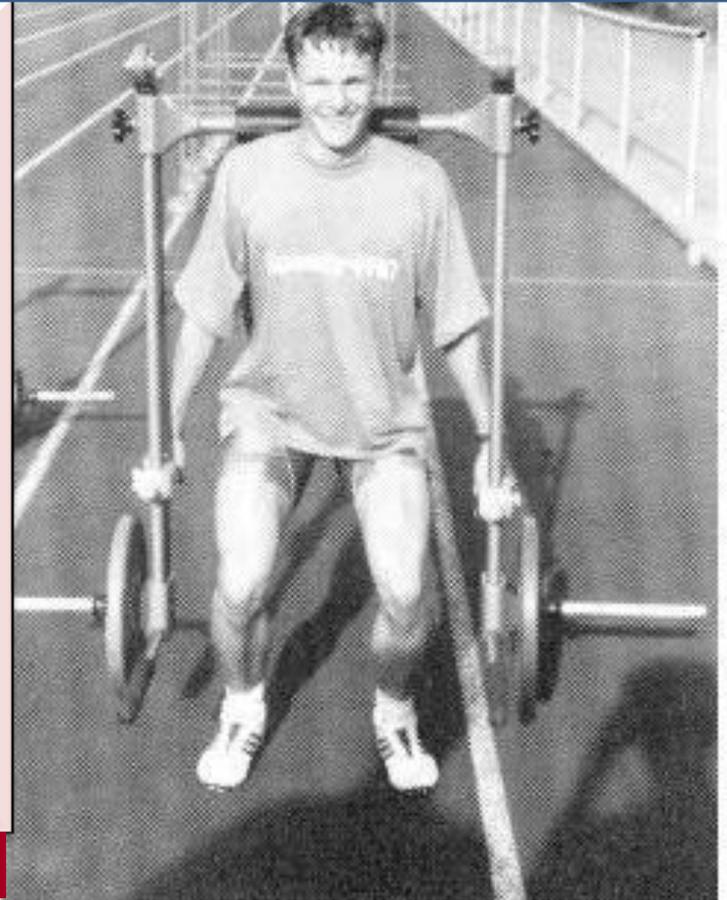
Pendelhantel



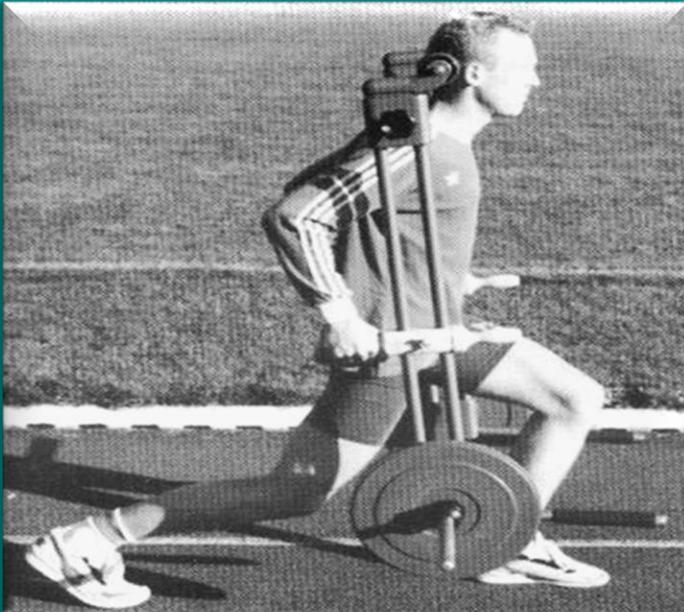
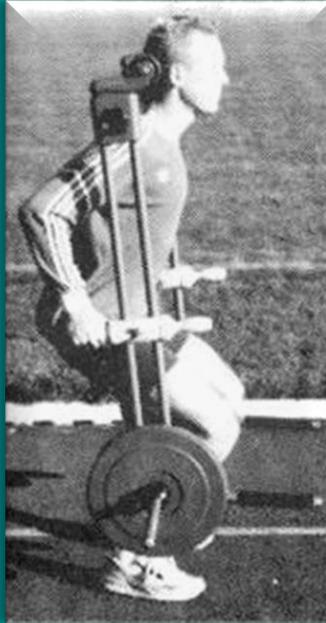
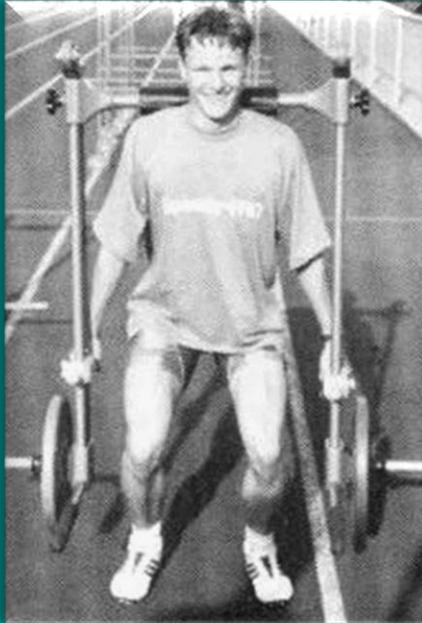
## Pendelhantel



Durch die tiefe Lastposition (Scheibenauf-  
lage) und die Rücken-  
/Schulterentlastung  
über die Handgriffe  
bleibt der Übende stets  
in aufrechter Position.  
Vertikale Griff- und  
Scheibenposition sind  
entsprechend Körper-  
größe und Tiefe/Art der  
Kniebeuge vertikal ver-  
schiebbar. Auch für  
Anfänger geeignet bei  
höchster Rückenschon-  
ung. Ein leider zu  
wenig bekanntes und  
genutztes Gerät!



## „Freie“ Beinstreckgeräte

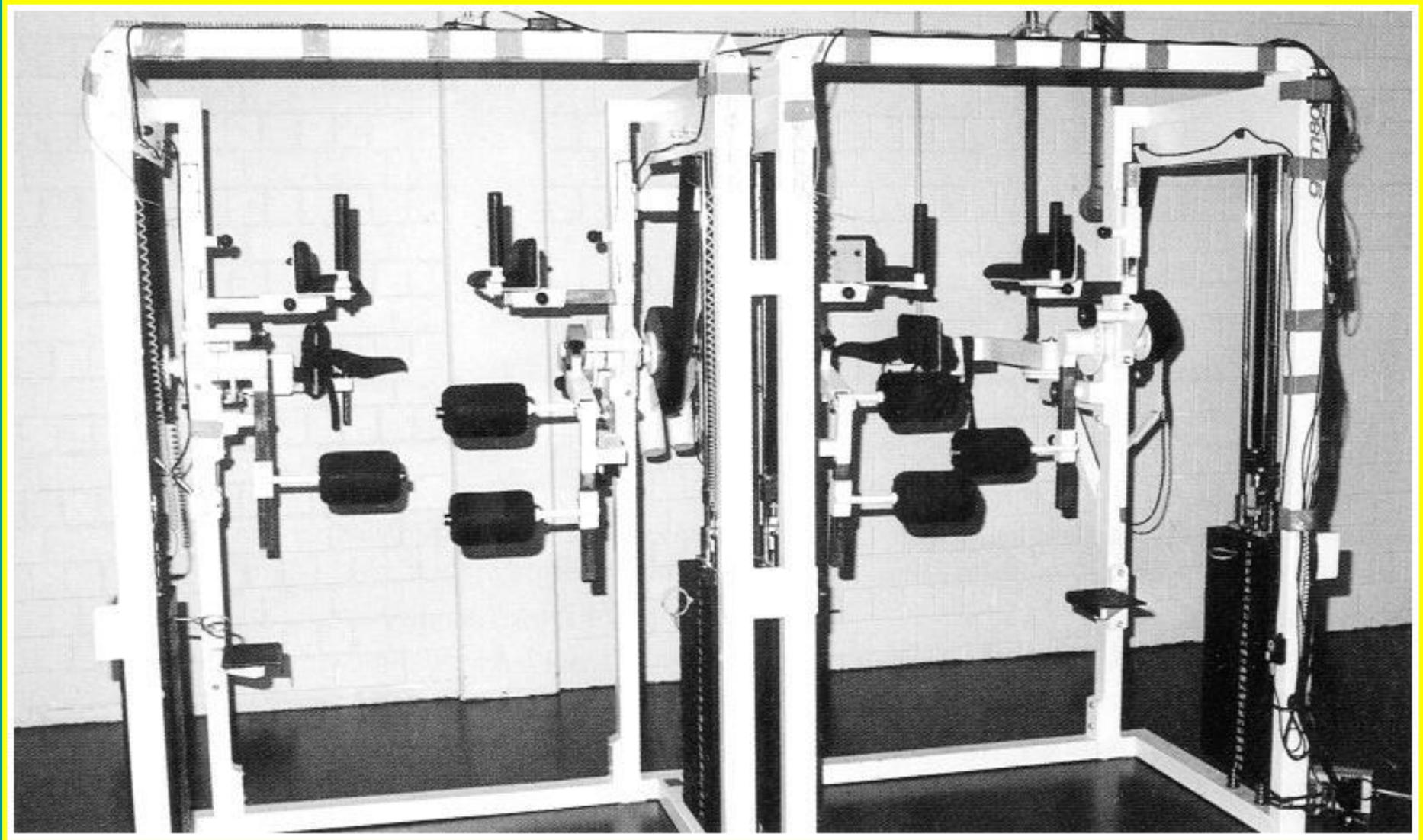


## Pendelhantel



- durch tiefen Hantelschwerpunkt stets aufrechter Rumpf;
- tiefe Hantelgriffe entlasten den Schultergürtel
- bestes Einsteigergerät zum freien Langhanteltraining

„Sprint-Maschine“ (nach G. Tidow)  
Hüftgelenk-Beuger-Strecker Training



# „Sprint-Maschine“ (nach G. Tidow)

Hüftgelenk-Beuger-Strecker-Training



Kniestrecker / -beuger (Öldruckgerät)



H.S. Kniestrecker (St.Bi.).avi



Kniebeuger  
ischiocurale Muskulatur

Tibiakopf-Blockade



Femur-  
Blockade

# Kniebeuger liegend



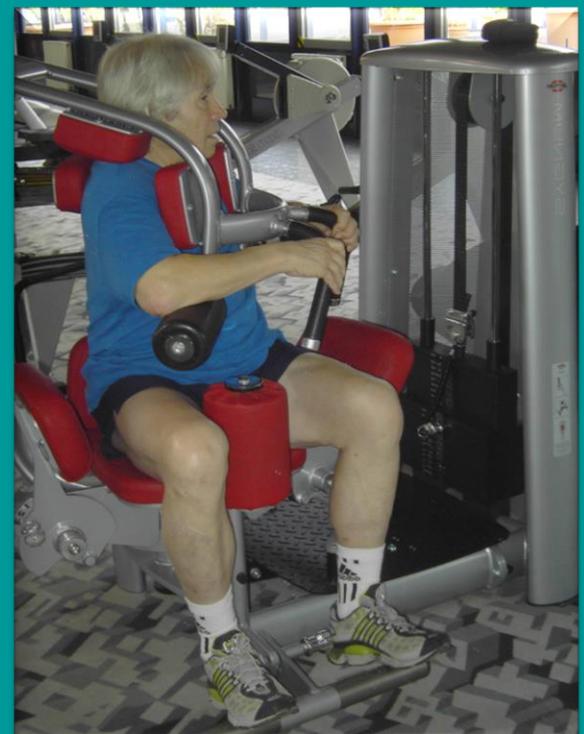
Kniestreckgerät





RUMPF-ROTATION

## RUMPFROTATION





## Öldruckgeräte

- nur positiv beschleunigender Krafteinsatz
- alternierend agonistisch-antagonistische Muskelkontraktion (muskuläres Gleichgewicht!)
- Widerstandsregelung geräteseitig (Zylinderventil) und durch Bewegungsgeschwindigkeit
- hochexplosive, maximale Muskelkontraktionen möglich zur Verbesserung der Maximalkraft und somit Schnellkraft und Schnelligkeit
- einbeinig, rechts-links alternierende Beuge-Streck-Bewegung (reziproke Laufbewegungsmuster)
- schonendes, aufsichtsfreies Krafttraining ohne Muskelkater für Schüler bis Senioren und Rehabilitation
- keine nachgebend-überwindende Kontraktionskopplung

Hüftgelenk-Beuger-Strecker-Training  
Öldruck-Gerät

Jürgen Klinsmann



J.K.Öldruck-Hüftgel..avi

# Kniegelenk-Beuger-Strecker-Training

## Öldruck-Gerät

Hinweis zu den Bildern: Die von Allmann hergestellten Bildern wurden aus Videos, die mit einer nichtprofessionellen Leica-Filmkamera spontan /situativ während des Trainings zur Ausführungsanalyse produziert wurden entnommen und erheben auch aufgrund des Aufnahmezeitpunktes (Alter) nicht den Anspruch einer guten/hohen Aufnahme-/Wiedergabequalität. Ich bitte den Betrachter, diese Einschränkung zu akzeptieren. Eine professionelle Nachfilmung wurde bei einigen Filmclips angedacht, ist aber schwer möglich. Auch eine nachträgliche Filmqualitätsverbesserung wäre sehr aufwändig. Entscheidend ist doch die „Botschaft“ des Filmclips: WAS und WIE zeigt der Film in Bezug auf die Ausführung und nicht die Video-Pixelqualität. Danke für das Verständnis! Horst Allmann

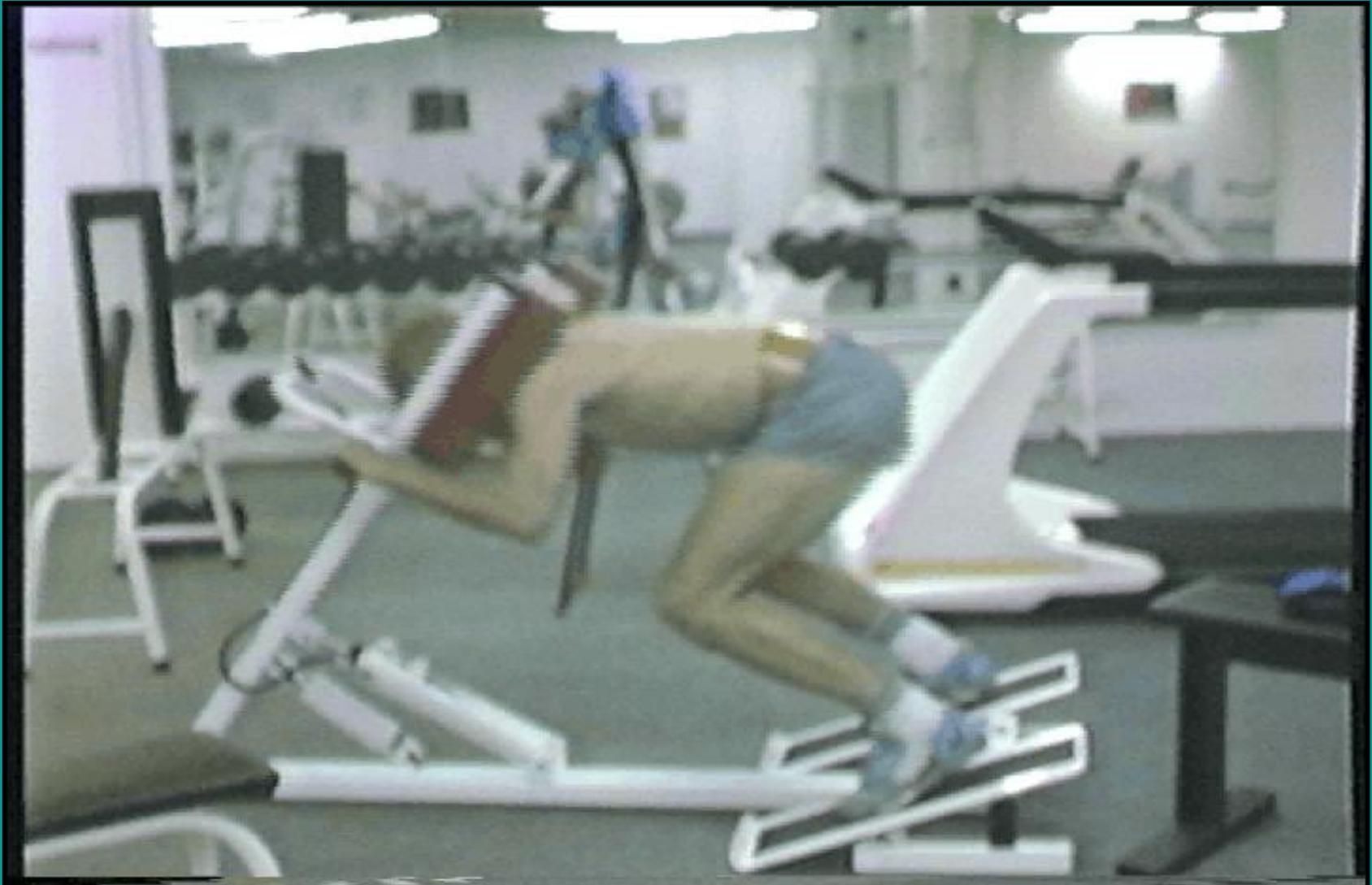
Jürgen Klinsmann



J.K. Öldruck-Knie.avi

Bein-Hüft-Strecker-Training  
Öldruck-Gerät

Jürgen Klinsmann



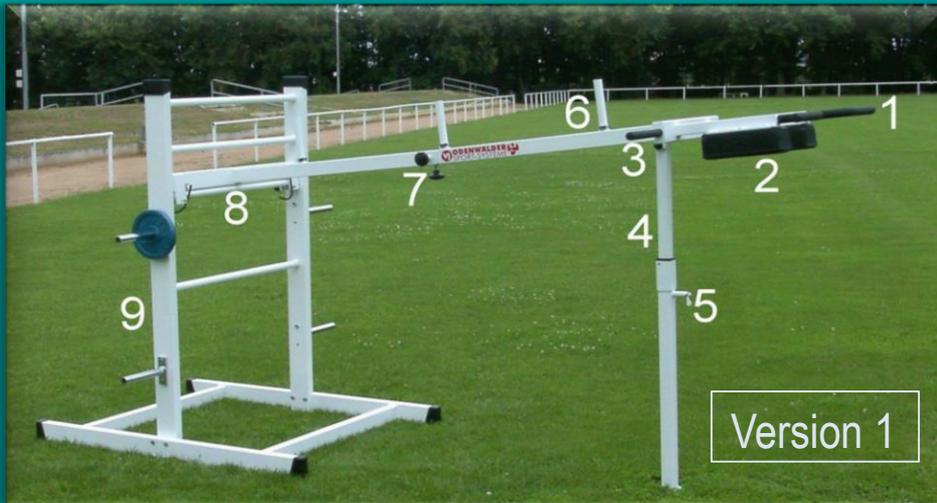
# Balkenhantel Version 1 - Trainingsbeispiele

Entwicklung: Horst Allmann



## Balkenhantel Version 1+2

Entwicklung Horst Allmann

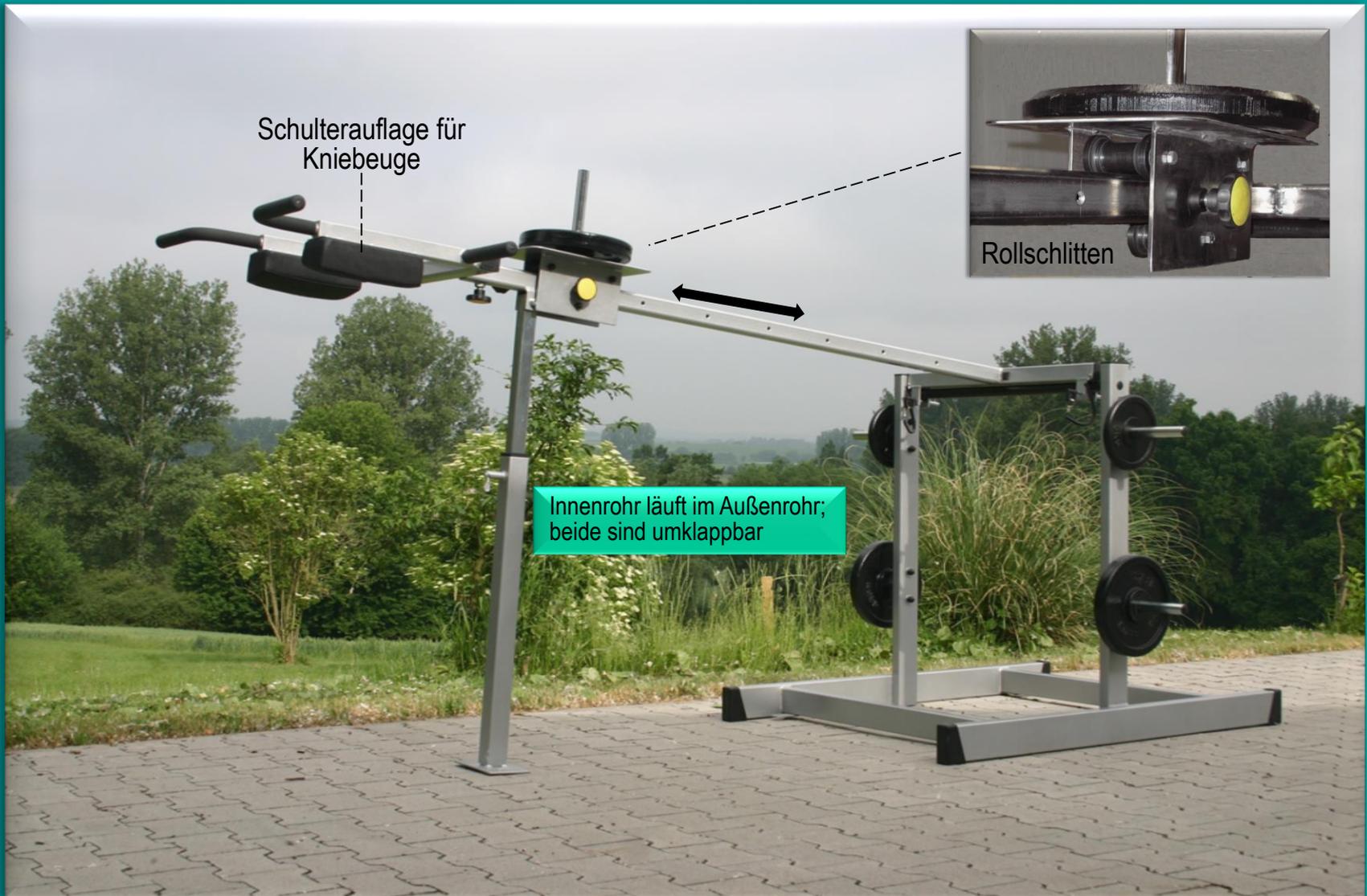


- 1: Handgriffe für Überkopfübungen
- 2: Schulterstütze (z.B. für tiefe Kniebeugen)
- 3: Handgriffe bei Kniebeugen
- 4: Stütz-Innenrohr (läuft in Außenrohr auf-/abwärts)
- 5: Ver-/Entriegelung der Stütze
- 6: Stützen für Gewichtsscheiben
- 7: Balkenteilung
- 8: Aufhängung in Sprossengestell (auch in Stadiongeländer und Sprossenwand einhängbar ohne Sprossengestell)
- 9: Sprossengestell mit Gewichtsscheibenaufnahme

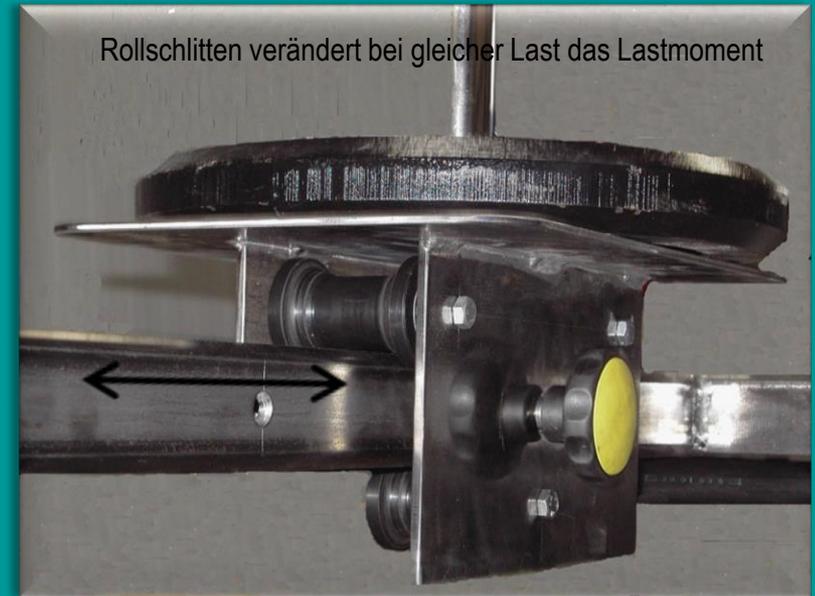


Die einzige Änderung von Vers.1 zu Vers.2 ist der Ersatz der Scheibenaufleger durch den Rollschlitten, der durch fixierbare Verschiebung sehr schnell das Lastmoment u. somit die zu bewältigende Last ändert. Dadurch ist ein schneller Probandenwechsel möglich.

Balkenhantel **Version 2** (nach H. Allmann)  
mit Lastmoment veränderndem Rollschlitten



Kernübung Tiefe Kniebeuge mit Polster-Schulterauflage; Rollschlitten verändert Lastmoment



Die Balkenhantel (BH) wurde entwickelt (Allmann) als Übergangsgerät von „geführtem“ zu „freiem“ Hanteltraining bei paralleler Entwicklung der Langhanteltechnik. Die BH erlaubt alle Vertikalbewegungen, insbes. die tiefe Kniebeuge. Eine aufgelegte Last kann mittels Rollschlitten und **Last-Momentvariation den gesamten Widerstandsbereich einer Mannschaft** abdecken. Die BH ist leicht portabel und kann auch z.B. auf Spielplatzgeländer, Sprossenständer u.ä. direkt am „Tatort“ Trainingsplatz aufgebaut werden u. ersetzt viele Geräteübungen im Krafraum! Krafttraining kann so direkt mit Spieltraining bei flexibler „rein-raus“-Organisation kombiniert und genutzt werden.

*Die BH eignet sich hervorragend zur Nutzung der „Posttetanischen Schnellkraftpotenzierung“ vor Training und Wettspiel z.B. nach tiefen, verletzungs-freien Kniebeugen. Bei 4 BH können je 3 Spieler z.B. 3x3 tiefe Kniebeugen + Aufwärm-satz mit individueller Rollenposition (Helfer) in 6-8 Min. absolvieren.*

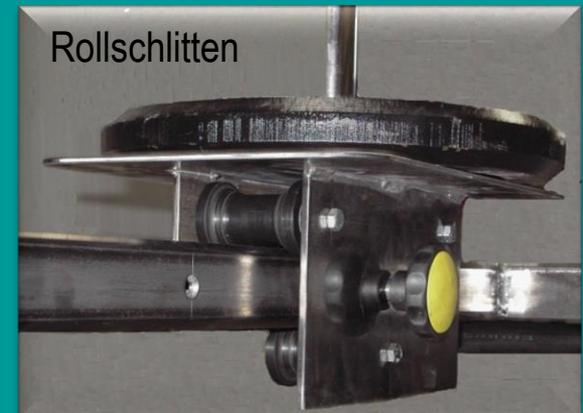
## Balkenhantel Version 2 (nach H. Allmann) Ausgewählte Bilder



Mehr zur Balkenhantel siehe Datei:  
**KRAFTTRAINING FÜR FUßBALLSPIELER**

# Balkenhantel Vers. 2

nach H. Allmann

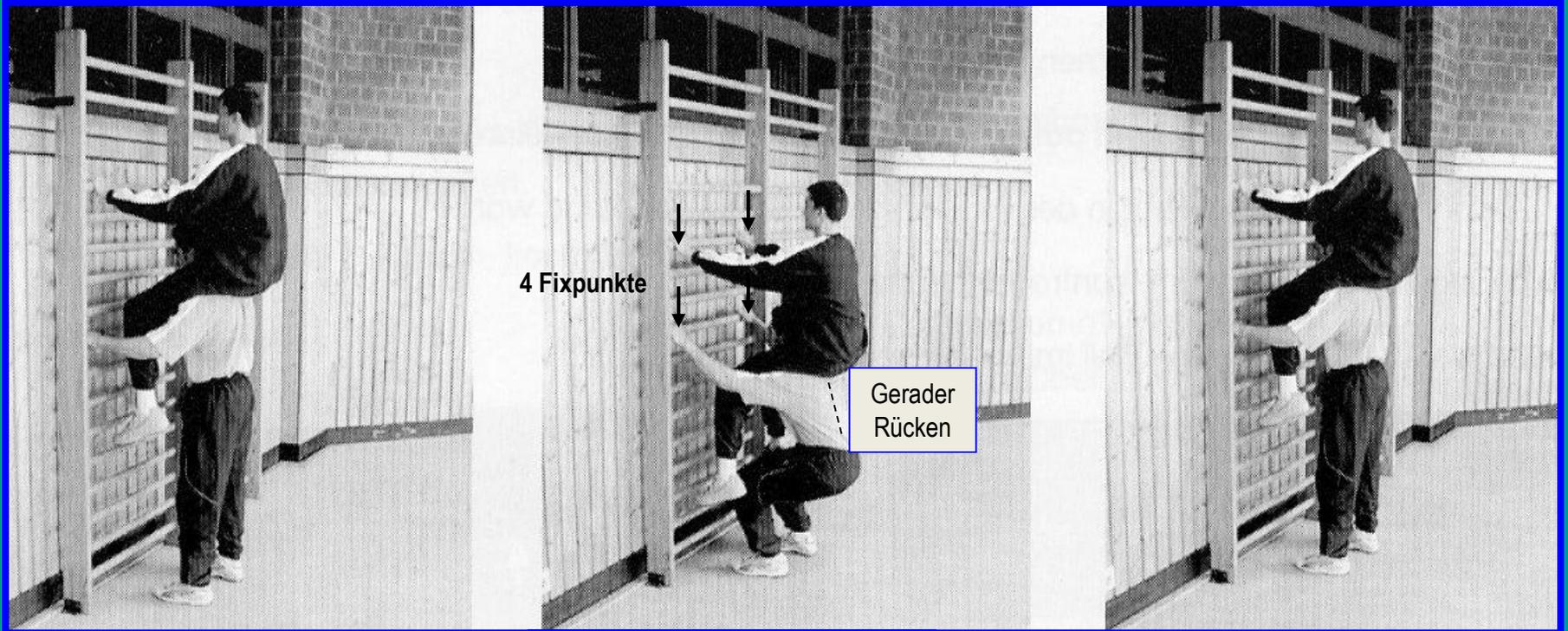


Zentrale Übung: tiefe Kniebeuge (nicht im Bild)

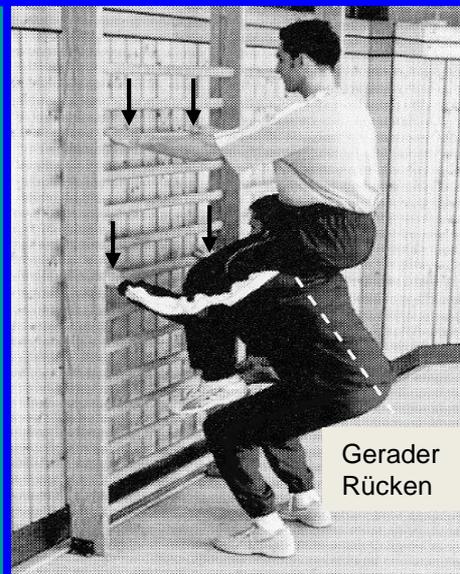




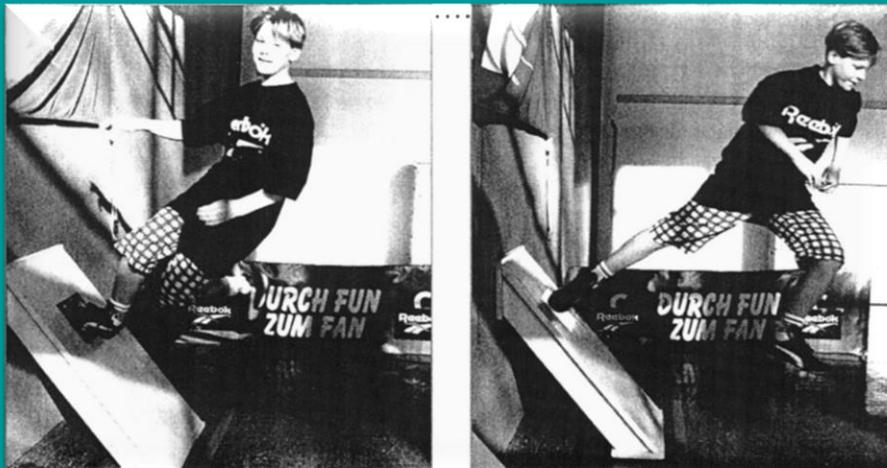
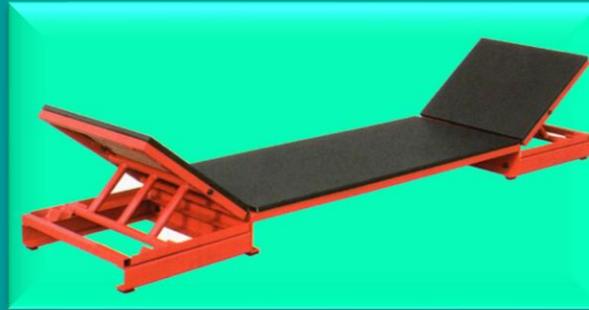
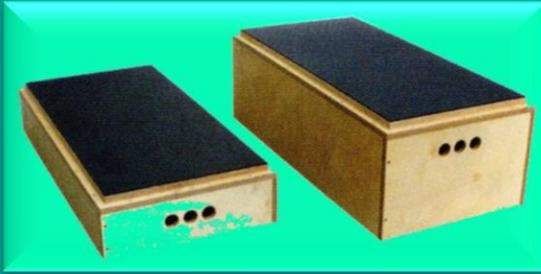
# Partnerkniebeuge an der Sprossenwand



Stabilisierung  
durch 4 Fixpunkte

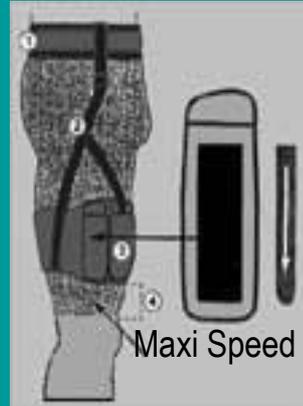


## Kästen und Wendebretter

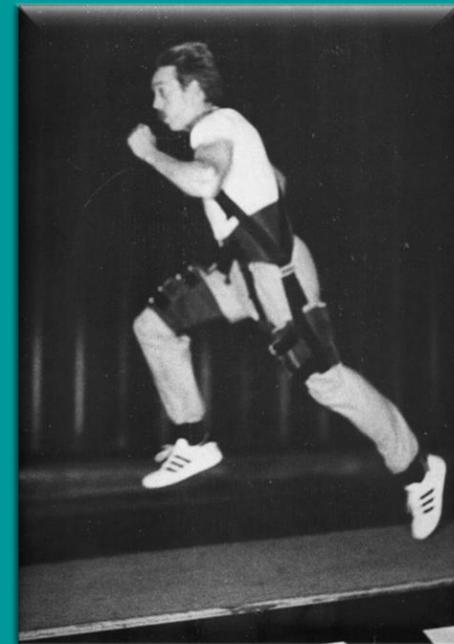


Die Wendebretter trainieren in besonderer Weise die für den Fußballspieler bedeutsame exzentrische Kraftentwicklung bei abrupten Bremsvorgängen mit Richtungswechseln. Dies kann durch Tragen z.B. von Gewichtswesten verstärkt werden. Die so forcierte Belastung der Kniestrukturen - bes. der Patellarsehne - (Entzündung) sollte dabei stets unter Kontrolle stehen.

## Gewichtsmanschetten – Oberschenkel, Fuß



1,5-2,5 kg



Oberschenkelmanschetten bes. für die Sprintschnelligkeitsentwicklung – hier leicht bergab (Demonstrator: 10,0 sec-Läufer über 100m)

Entwicklung Horst Allmann

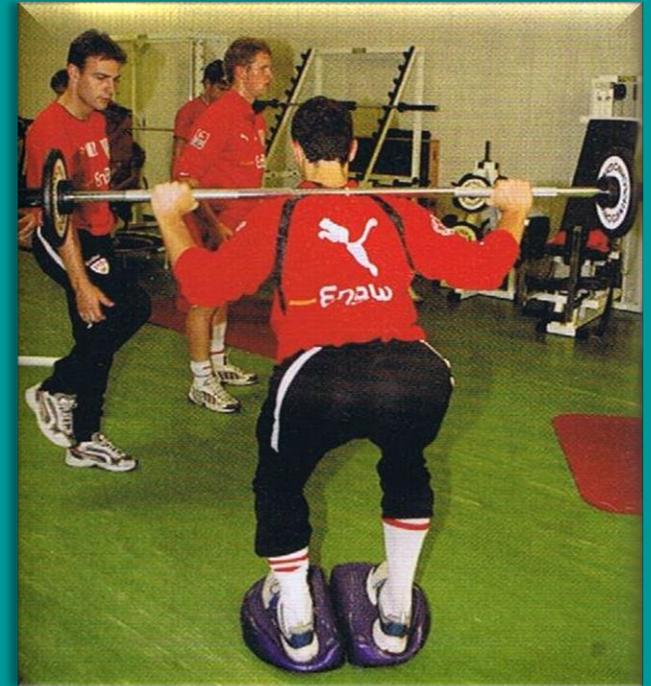
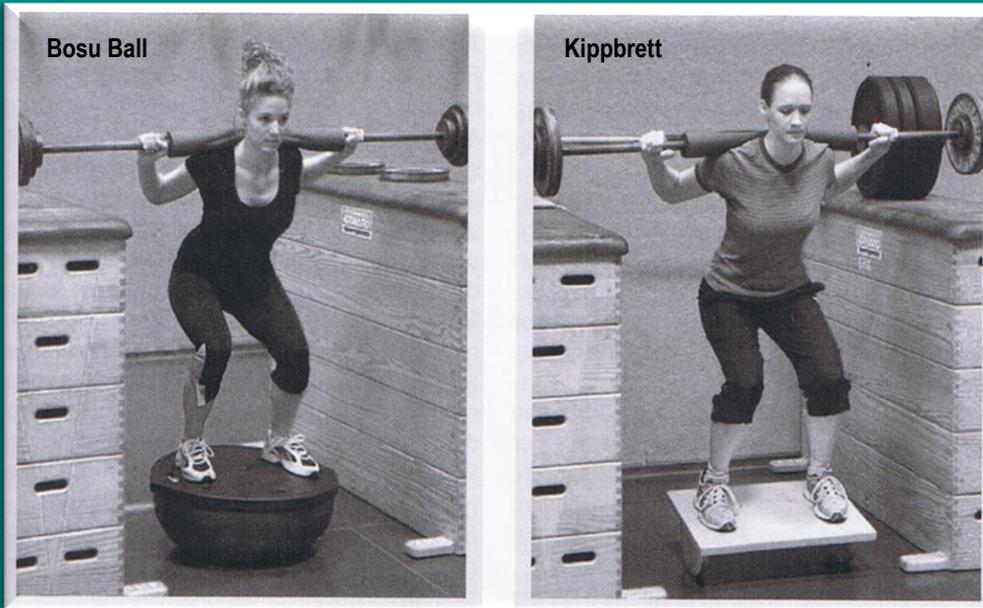


# „Wilde“ Seile

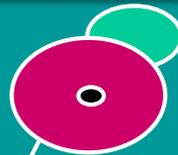
trainiert verstärkt die Rumpfmuskulatur



# Sensomotorisches, propriorezeptorisches (Rumpf-)Stabilisierungstraining mittels Lastkniebeuge auf instabiler Unterlage



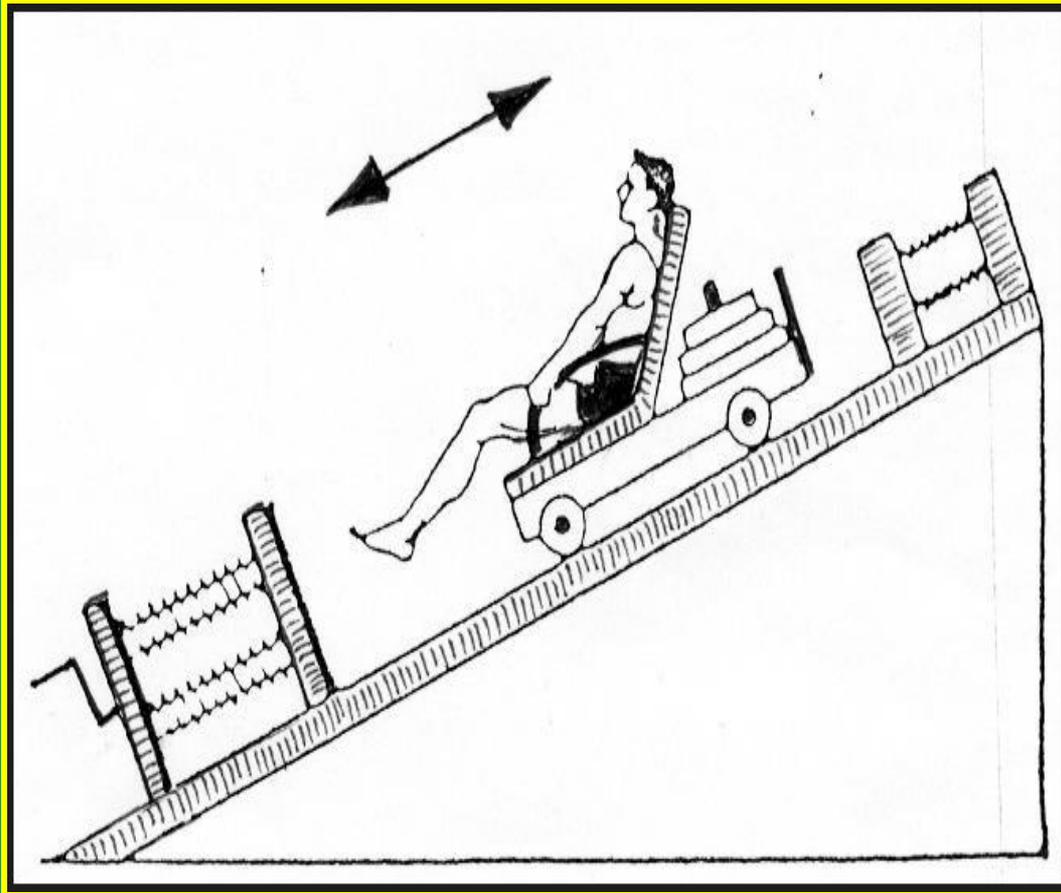
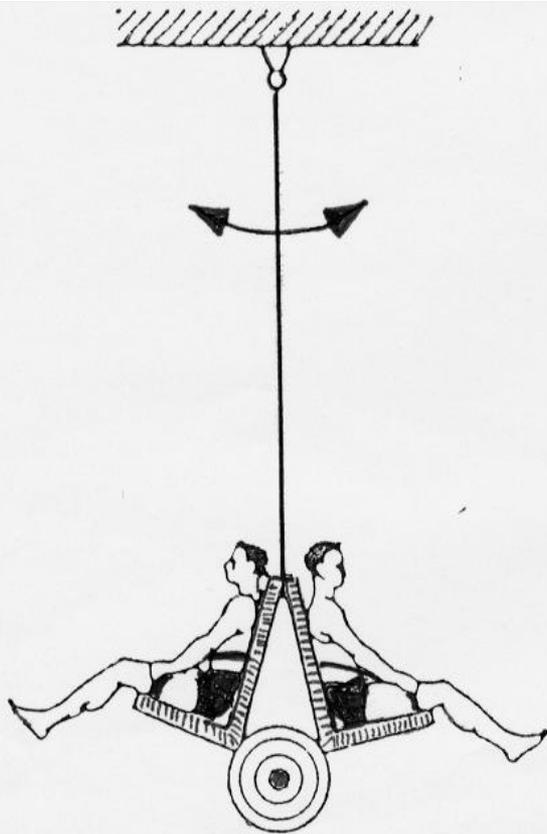
Rumpfstabilität  
Gleichgewicht  
multidirektionale  
Sprintleistung



instabil



## Reaktives „Sprung“-Training



## Sprungtisch

