

Kräftigungsübungen



Gesäßmuskel (dynamisch)

Seitenlage, der Oberkörper wird mit einem Unterarm und mit den Händen abgestützt. Die Beine sind lang ausgestreckt und die Fußspitzen sind angezogen. Das obere Bein wird gestreckt nach oben und unten geführt.



Rückenstrecker (dynamisch)

Vierfüßlerstand, ein Unterschenkel und die diagonale Hand sind auf dem Boden abgestützt, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten mit Blick zum Boden. Das andere Bein und der andere Arm werden im Wechsel nach hinten bzw. nach vorne gestreckt. Unter dem Bauch berühren sich jeweils Ellenbogen und Knie.



Bauchmuskulatur (dynamisch)

Rückenlage, die Füße sind aufgestellt, die Arme befinden sich neben dem Oberkörper, die Handflächen zeigen nach oben. Der Kopf wird leicht angehoben, Blickrichtung nach oben. Der Oberkörper wird langsam angehoben und die Hände werden dabei in Richtung Oberschenkel/ Knie geführt. Anschließend wird der Oberkörper wieder gesenkt.



Rückenstrecker (statisch)

Bauchlage, die Beine sind gestreckt, die Knie sind angehoben und die Fußspitzen werden auf dem Boden aufgesetzt. Die Arme werden angehoben, dabei befindet sich das Ellenbogengelenk in einer 90° Stellung. Die Daumen zeigen nach oben und der Kopf wird in Verlängerung der Halswirbelsäule gehalten mit Blickrichtung zum Boden.



Ganzkörperkräftigung (statisch)

Seitenlage, die Beine sind gestreckt, die Fußspitzen sind angezogen und ein Unterarm und eine Hand werden auf dem Boden aufgestützt. Rumpf- und Beinmuskulatur werden angespannt und das Becken wird aufgerichtet bis der Körper eine Gerade bildet. Der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.



Ganzkörperkräftigung (statisch)

Bauchlage, Unterarme und Fußspitzen werden auf dem Boden aufgesetzt. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Halswirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden.



Ganzkörperkräftigung (statisch)

Rückenlage, die Unterarme und die Versen werden auf dem Boden aufgesetzt. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Blick nach oben.



Bizeps/ Triceps (dynamisch)

Vierfüßlerstand, ca. ein 110° Winkel im Hüftgelenk, die Fußspitzen werden auf dem Boden aufgesetzt, die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Oberkörper wird im Liegestütz nach vorne gebeugt.



Gesäßmuskel (dynamisch)

Vierfüßlerstand mit Aufsetzen der Unterarme, die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden. Ein Bein wird mit einem 90° Winkel im Kniegelenk nach oben geführt. Die Fußspitze ist angezogen.



Schräge Bauchmuskulatur (statisch)

Rückenlage, ein Fuß ist auf dem Boden aufgestellt. Das andere Bein wird angewinkelt angehoben, die Fußspitze ist angezogen. Die diagonale Hand drückt gegen das Knie und umgekehrt.



Gesäßmuskulatur/ Rücken-
muskulatur (statisch)

Rückenlage, ein Fuß ist auf dem Boden aufgestellt, die Arme liegen neben dem Oberkörper auf dem Boden. Das andere Bein wird gestreckt parallel zum anderen Oberschenkel angehoben, die Fußspitze ist angezogen. Darauf achten, dass das Becken nicht absinkt.

Anleitung zur Praxis

Die **dynamischen Übungen** sollen **langsam und kontrolliert** ausgeführt werden. Bei der Belastung wird ausgeatmet und bei der Entlastung eingeatmet.

Jede Übung wird 2 mal á 12 bis 15 Wiederholungen pro Seite durchgeführt.

In den Endpositionen der **statischen Übungen** jeweils 10 bis 20 Sekunden verharren.