

GESÄSS

Hüftstrecker



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Kräftigung der Gesäß- und Hüftmuskulatur
- Dehnung
- Ganzkörperübung mit viel Core-Beteiligung

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Gluteus maximus, ischiocrurale Gruppe

Ausführung

Legen Sie sich vor einem Stuhl oder Sofa auf den Rücken und setzen Sie die Fersen darauf. Die Beine sind an der Hüfte und in den Knien rechtwinklig gebeugt, die Arme liegen unmittelbar neben dem Körper mit den Handflächen auf dem Boden. Heben Sie die Hüften mit Beinkraft an, bis die Oberschenkel eine gerade Linie mit dem Oberkörper bilden. 2 Sekunden halten und dabei Gesäßsmuskeln und Beinrückseite fest anspannen.

So trainieren Sie gezielter

Wenn Sie an der höchsten Position ein Bein nach oben strecken, wird die Übung noch anspruchsvoller.

Zu beachten

Bauchmuskeln anspannen, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten

Zu vermeiden

Nicht ins Hohlkreuz gehen. Die Hauptarbeit leisten Gesäß und Hüfte.

BIZEPS UND UNTERARME

Biceps-Curl



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Kräftigung von Bizeps, Unterarmen und Händen

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Bizeps, Unterarmmuskeln, Rectus abdominis

Ausführung

Sie brauchen für beide Hände je ein beliebiges Gewicht. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, der Oberkörper ist aufrecht, die Bauchmuskeln sind aktiviert. Schieben Sie die Schulterblätter bewusst zusammen und nach unten. Ellbogen und Arme bleiben seitlich am Körper, während Sie nun den Gegenstand allein durch Beugen des Unterarms nach oben ziehen.

So trainieren Sie gezielter

Handbeuger: den Gegenstand so umfassen, dass die Handfläche nach vorne weisen.

Trizeps und Bizeps: Umfassen Sie das Handgelenk Ihres zweiten Arms auf der Innenseite. Heben Sie den zweiten Arm an und drücken Sie zugleich so fest dagegen, dass das Heben fast unmöglich ist.

Zu beachten

Das gewählte Gewicht sollte gut zu umfassen sein und eine gewisse Herausforderung darstellen.

Zu vermeiden

Ellbogen nicht abspreizen. Sie bleiben am Körper.

Tipp:

Keine Hanteln?
Wasserflaschen,
Konservendosen, voller Rucksack oder Koffer geht ebenso gut!

GESÄSS

König der Trottel



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Kräftigung der Gesäß- und Hüftmuskulatur
- Beinkraft
- Ganzkörperübung (Körperspannung, Balance)

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Triceps sura, Quadrizeps, Hüftbeuger, diverse Hüft- und Rumpfmuskeln

Ausführung

Sie stehen auf einem Bein und schließen die Augen. Wie lange können Sie so stehen bleiben?

So trainieren Sie gezielter

Sobald Sie eine Minute schaffen, dürfen Sie die Übung mit offenen Augen machen und dabei den Kopf in den Nacken legen. Wenn auch dies eine Minute lang klappt, schließen Sie die Augen- Auf der nächsten Stufe stellen Sie sich beim üben auf eine weiche Unterlage, Kopf in den Nacken, Augen schließen. Als Königsdisziplin balancieren Sie einbeinig mit geschlossenen Augen auf einer abgerundeten Oberfläche oder Matratze.

Zu beachten

Mit unterschiedlichen Untergründen können Sie die Übung beliebig erschweren.

Zu vermeiden

Nicht mit den Armen das Gleichgewicht halten, sondern allein durch Körperspannung.

Schaukelstuhl



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Training der Schultermuskulatur
- Core-Training
- Balance

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Trapezius, Rectus abdominis, gesamte Rumpfmuskulatur

Ausführung

Ausgangspunkt ist die klassische Liegestützposition. Die Arme sind gestreckt, die Hände befinden sich direkt unter den Schultergelenken. Schieben Sie sich nun von den Zehen her langsam so weit wie möglich nach vorne. Die Arme bleiben dabei gesteckt.

So trainieren Sie

gezielter

Schwerer wird die Übung, wenn Sie den Körper in abgesenkter Haltung nach vorn schieben. Halten Sie in dieser Position möglichst lange durch!

Zu vermeiden

Die Hüftregion darf weder nach oben noch nach unten ausweichen.

RUMPF

Beinscheren-Crunch



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Kräftigung der Bauch- und Hüftmuskulatur
- Entlastung der Rückenmuskulatur
- Stabilität in der Körpermitte

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Rectus abdominis, Iliopsoas, Rectus femoris

Ausführung

Sie liegen mit gesteckten Beinen auf dem Rücken. Schieben Sie die Hände so unter das Gesäß, dass sich die Daumen und Zeigefinger berühren. Die Beine etwa zwei Handbreit über den Boden anheben. Aus dieser Position heraus heben Sie die Beine abwechselnd auf etwa 45 Grad an, während das jeweils andere Bein in Ausgangsposition verharrt. Den Nabel während der gesamten Übung in Richtung Wirbelsäule ziehen und den unteren Rücken in die Hände drücken.

So trainieren Sie gezielter

Nackenkraft: den Kopf bei der Übung leicht anheben.
Bauchkraft: die Arme bei der Übung vor der Brust verschränken.

Zu beachten

Die korrekte Ausführung ist wichtiger als ein schnelles Tempo. Langsam und kontrolliert ist die Übung effektiver.

Zu vermeiden

Beim Anheben des Kopfes nicht den Nacken verkrampfen. Das Kinn nicht an die Brust ziehen.

BRUST UND SCHULTERGÜRTEL

Handstandliegestütz



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
- Ganzkörperübung
- Koordination, Gleichgewicht

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Trizeps, Deltoideus, Trapezius, Bizeps, Bauchmuskulatur

Ausführung

Sie beginnen im Vierfüßlerstand mit den Füßen an der Wand. Stützen Sie sich mit durchgestreckten Ellbogen auf beide Hände und wandern Sie mit den Füßen an der Wand hoch, so weit Sie können. Rücken Sie dabei mit den Händen langsam an die Wand, um die Füße noch höher zu schieben. Achten Sie auf eine gute Ganzkörperspannung, bevor Sie nun langsam die Ellbogen beugen, den Kopf in Richtung Boden absenken und sich schließlich wieder hochstemmen.

So trainieren Sie gezielter

Trizeps: Die Hände zusammenschieben, bis die Finger ein Dreieck formen.

Zu beachten

Vorbereitend sollten Sie den Handstand beherrschen.

Zu vermeiden

Nicht ins Hohlkreuz rutschen, sonst werden Sie instabil. Bauchmuskulatur anspannen.

BEINE Pistole



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur
- Schulung von Gleichgewicht und Koordination
- Ganzkörperübung

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Quadrizeps, Triceps surae, Gesäß, unterer Rücken, Vastus lateralis, Tibialis anterior, Biceps femoris, Rectus femoris

Ausführung

Senken Sie das Gesäß in der einbeinigen Kniebeuge langsam bis auf Fersenhöhe ab und kommen Sie dann explosionsartig wieder hoch.

So trainieren Sie

gezielter

- Halten Sie mit beiden Händen ein gesteckten Armen ein Gewicht auf Brusthöhe
- Springen Sie nach der einbeinigen Kniebeugen hoch und landen Sie sanft auf dem anderen Bein

BEINE

Kastensprung



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Sprungkraft der Beine stärken
- Schulung von Koordination und Gleichgewicht

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Quadrizeps, ischiocrurale Gruppe, Triceps surae, Gesäß, unterer Rücken

Ausführung

Sie brauchen einen stabilen Gegenstand, auf den Sie springen können.

In der Ausgangsposition stehen Sie schulterbreit vor dem Hindernis, gehen leicht in die Kniebeuge, holen mit beiden Armen nach hinten Schwung und springen mit beiden Füßen gleichzeitig auf den Gegenstand. Steigen Sie mit einem Ausfallschritt rückwärts wieder herunter und benutzen Sie dabei abwechselnd das linke und das rechte Bein.

So trainieren Sie gezielter

Wichtig vorher richtig Aufwärmen!
Springen Sie auf den Gegenstand und wieder auf den Boden zurück. Dabei berühren die Füße sowohl den Gegenstand als auch den Boden jeweils nur den Bruchteil einer Sekunde.

Zu beachten

- Die Füße stehen auch beim Landen schulterbreit
- Höhe wählen, die Sie bewältigen können aber trotzdem eine Herausforderung darstellt

Zu vermeiden

- Nicht mit den Füßen hängen bleiben - hoch genug springen!
- Nicht bis zur Erschöpfung trainieren - Unfallgefahr steigt

BEINE

Sumo-Kniebeuge



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Ischiocrurale Gruppe, Quadrizeps, Triceps surae, Iliopsoas, Gluteus maximus, Tensor fasciae latae, Adduktoren

Ausführung

Die Ausgangsposition ist eine breite Grätsche, die Knie sind nicht durchgedrückt. Beide Fußspitzen weisen etwa 30 Grad nach außen, der Rücken ist gerade, der Blick geht nach vorn. Strecken Sie die Arme nach vorne und senken Sie den Körper ab, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Wieder hochkommen und dabei die Gesäßmuskeln möglichst fest anspannen. Die Spannung im Gesäß im Stehen noch einige Sekunden halten.

So trainieren Sie gezielter

In der Kniebeuge auf die Zehenspitzen gehen. Position halten.

Zu vermeiden

- Die Knie nicht über die Fußspitzen hinauschieben
- Die Knie nicht nach innen oder außen abknicken lassen
- Unteren Rücken nicht abrunden

Trizepsdip mit Stuhl



Video zur Ausführung:



Übungsziele

- Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur
- Dehnung von Brustmuskulatur
- Schulung von Koordination und Balance

Hauptmuskulatur (bzw. Unterstützende)

Trizeps, Bizeps, Deltoideus, Pectoralis, Quadrizeps

Ausführung

Als Hilfsmittel brauchen Sie eine stabile knie- bis hüfthohe Fläche zum Abstützen.

Stützen Sie sich rücklings mit beiden Händen an der Fläche ab und senken Sie das Gesäß möglichst dicht an dem Hilfsmittel nach unten ab, bis die Oberarme parallel zum Boden sind.

Dann wieder nach oben stemmen, bis die Arme vollständig gestreckt sind.

So trainieren Sie

gezielter

Mehr Kraft (Stufe 2): Sobald Sie kräftig genug sind, strecken Sie bei der Übung beide Beine lang aus und stützen sich nur noch auf den Fersen ab. Wählen Sie allmählich niedrigeren Flächen zum Abstützen. Stufe 3: Noch anspruchsvoller wird die Übung, wenn Sie die Fersen auf einer erhöhten Fläche abstellen und etwas schweres auf die Oberschenkel legen.

Zu beachten

- Vorher ausreichen aufwärmen
- Gehen Sie nur so weit, wie Sie die Übung korrekt durchführen können, und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück

Zu vermeiden

- Die Ellbogen beim Absenken nicht abspreizen
- Den Rücken nicht rund machen, er bleibt gerade

Abwärmprogramm

1 Oberschenkelvorderseite dehnen

(Beine, Gesäß, Rumpf):

Legen Sie sich auf die rechte Seite. Der rechte Arm liegt in Verlängerung des Körpers ausgestreckt unter dem Kopf. Nun mit der linken Hand den linken Fuß ans Gesäß ziehen und dabei die Hüfte nach vorne schieben. Die Knie bleiben zusammen. Die Übung auf der Gegenseite wiederholen.

Einmal pro Seite!



2 Oberschenkelvorderseite dehnen

(Beine, Gesäß, Rumpf):

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Arme nach beiden Seiten aus. Führen Sie zuerst den linken Fuß zur rechten Hand. Beide Schultern bleiben dabei am Boden. Danach den rechten Fuß zur linken Hand führen.

Einmal pro Seite!



3 Beine dehnen im Sitzen

(Oberschenkelrückseite, Körperseiten):

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden. Ein Bein im Schneidersitz anwinkeln und umfassen, das andere Bein zur Seite ausstrecken. Umfassen Sie nun die Zehen des ausgestreckten Beins, aber lassen Sie dabei den Rücken gerade. Atmen, Entspannen und auf der anderen Seite wiederholen.

Einmal pro Seite!



