

# Kräftigungsübungen für Oberschenkel-, Gesäß-, Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur

**1 Gesunder Einstieg.** Bei gesundheitlichen Problemen oder medizinischen Einschränkungen konsultiere am besten vor Trainingsbeginn deinen Arzt. Gehe auch regelmäßig zu Ärzten und lasse Dich untersuchen.

**2 Die Dosis zählt.** Beim Krafttraining ist die richtige „Dosierung“ von größerer Bedeutung. Denn zu hohe Widerstände können schaden. Trainiere so lange mit wenig Intensität, bis Du die Übungen korrekt und damit „sicher“ ausführst.

**3 Weniger ist mehr.** Mache lieber weniger Wiederholungen und diese dafür richtig. So hast Du mehr davon und schonst Gelenke und Wirbelsäule. Des Weiteren benötigen wir keine Muskelpakete, sondern rein nur eine Kräftigung unserer Muskeln, also kein Muskelaufbau.

**4 Tempodrosseln.** Führen die Übungen stets langsam und kontrolliert durch: Lasse Dich für Anspannungs- und Entspannungsphase jeder Übung jeweils drei bis vier Sekunden Zeit. So kannst Du keinen Schwung nehmen und deine Muskeln müssen richtig arbeiten!

**5 Auf die Haltung kommt es an.** Nur wenn die Körperhaltung stimmt, sind die Übungen wirksam und schonend zugleich. Achte besonders auf die Haltung deines Rumpfes: Spanne während den Übungen deine Bauchmuskeln an und halte deine Schultern tief.

**6 Richtige Atmung.** Passe den Atemrhythmus der Bewegung an: Atme bei der Anspannung aus, bei der Entspannung ein. Halte nie die Luft an, auch wenn es einmal sehr anstrengend ist!

**7 Vorher & Nachher.** Bringe deinen Körper vor dem Training auf „Betriebs-temperatur“. Denn nur ein aufgewärmerter Muskel arbeitet gut und ist vor Verletzungen geschützt. Dehne nach dem Training deine Muskeln. Das vermeidet Verspannungen und hält dich beweglich.

**8 Pausen machen stark.** Ein Muskel braucht bis zu 48 Stunden Zeit, um sich vom Krafttraining zu erholen. Diese Zeit solltest Du Dir unbedingt gönnen. Denn besser und stärker wirst Du nicht während des Trainings, sondern während der Pause!

**9 Plane Kräftigungstraining richtig.** Der Muskel braucht bis zu 48 Stunden Zeit sich zu erholen, bedenke dies bei der Planung von Krafttraining und stimme dies mit deinen Wettkämpfen ab!

## Der richtige Auftakt

So startest Du dein Übungsprogramm: Wärme Dich vor den Übungen fünf bis zehn Minuten auf. So bringst Du dein Herz-Kreislauf-System in Schwung und deine Muskeln auf optimale Betriebstemperatur.

## Die Übungen

### Mit voller Kraft voraus

- Absolviere die Übungen in der dargestellten Reihenfolge. Es muss aber nicht immer gleich das ganze Programm sein! Auch einzelne Übungen für Körperfälle, die Dir wichtig sind, bringen einen guten Erfolg!
- Wiederhole jede Übung zu Beginn 5-15-mal. Steigere die Übungswiederholung mit der Zeit auf 15-25-mal.
- Mache zwischen den einzelnen Übungen eine Minute Pause und lockern Sie die eben trainierten Muskeln.

## Hockstrecke

### Kräftigt Bein- und Gesäßmuskulatur

**Ausgangsposition:** Du stehst mit leicht geöffneten Füßen. Gehe in die Kniebeuge. Spanne die Bauchmuskulatur an. Dein Rücken bleibt gerade, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Deine Arme halte im rechten Winkel nach vor. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen.

**Ausführung:** Komme jetzt mit Schwung hoch, indem Du die Knie- und Hüftgelenke streckst. Drücke dich mit den Armen nach hinten ab, spannen die Wadenmuskulatur an und gehe auf die Fußballen.



## Beckenheber I

### Kräftigt Gesäßmuskulatur, Rücken und Oberschenkelrückseite

**Ausgangsposition:** Lege Dich auf den Rücken. Beuge die Beine und gebe die Fersen auf den Boden. Arme liegen seitlich am Boden.

**Ausführung:** Hebe das Becken einige Zentimeter vom Boden und „kippe“ das Becken in Richtung Decke. Spanne die Gesäßmuskeln an und hebe das Gesäß vom Boden. Oberschenkel und Oberkörper sollen jetzt eine Linie bilden. Halte die Übung in der Endposition 5 Sekunden.



## Oberkörperheber

### starke Rücken- und Gesäßmuskeln

**Ausgangsposition:** Lege dich auf den Bauch, Arme sind neben dem Körper, Handrücken schaut zum Boden. Die Stirn liegt am Boden auf (du kannst auch ein zusammengerolltes Handtuch unter den Kopf legen).

**Ausführung:** Hebe die Schultern, Arme und Stirn vom Boden. Dabei bleibt der Blick zu Boden gerichtet. Spanne die Gesäßmuskulatur an und hebe zeitgleich ein Bein an. Halte die Spannung kurz, lege das Bein ab und wiederhole die Übung. Diesmal hebst du das andere Bein an.

**Tipp:** Nehme anfangs nur den Oberkörper hoch. Erst wenn Schritt eins gut ausgeführt werden kann, nimm das Bein dazu.



## Beckenheber II (Profi-Variante)

### Kräftigt die Gesäßmuskulatur, den Rücken und die Oberschenkelrückseite

**Ausgangsposition:** Lege dich auf den Rücken. Beuge die Beine und gebe die Fersen auf den Boden. Arme liegen seitlich am Boden. Hebe ein Bein an.

**Ausführung:** Hebe das Becken einige Zentimeter vom Boden und „kippe“ das Becken in Richtung Decke. Spanne die Gesäßmuskeln an und hebe das Gesäß vom Boden. Oberschenkel und Oberkörper sollen jetzt eine Linie bilden. Halten Sie die Übung in der Endposition 5 Sekunden. Wechsel das Bein.

**Tipp:** Mache diese Übung erst, wenn du den „Beckenheber I“ gut beherrscht!



## Couch-Brücke

### Für Rücken-, Schulter- und

### Gesäßmuskeln

Stütze dich an der Couch oder der Bettkante ab. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, die Finger schauen nach vor. Spanne die Gesäßmuskeln fest an und halte den Körper in einer Linie. Halte die Position 5-10 Sekunden.



## gerader Bauchstärker

### Kräftigt die gerade Bauchmuskulatur

Verwende für die Übung ein Badetuch, so unterstützt Du Deine Nackenmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Lege dich auf ein Badetuch, die oberen Enden des Tuches sind etwa in der Mitte des Kopfes. Deine Beine winkle an.

**Ausführung:** Nehme jetzt die oberen Enden des Tuches, Ellbogen schauen zur Seite, zwischen Kinn und Brustbein bleibt etwa eine Faust breit Platz. Dein Blick ist schräg zur Decke gerichtet. Spanne die Bauchmuskeln an und rolle Dich langsam auf, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Dabei ausatmen. Wieder langsam zurückbewegen, Übung wiederholen.



## schräger Bauchstärker

### Kräftigt die schräge Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:** Lege dich auf den Boden, die Arme liegen seitlich, Beine sind angewinkelt.

**Ausführung:** Spanne die Bauchmuskulatur an (Bauch „nach innen“ ziehen), hebe ein Bein an und rolle die gegenüberliegende Schulter schräg in Richtung Knie auf. Halte die Position, während die Hand gegen das Knie drückt. Dabei ausatmen. In die Ausgangsposition zurückgehen. Übung mit der anderen Seite wiederholen.



## Knieheber

### Kräftigt die Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:** Du kniest am Boden, die Füße sind aufgestellt. Die Oberschenkel stehen im rechten Winkel zur Unterlage. (Eventuell legst Du dir ein Handtuch oder einen Polster unter die Knie.) Die Ellbogen sind genau unter den Schultern. Die Unterarme bilden ein Dreieck, über dem sich der Kopf befindet.

**Ausführung:** Spanne die Bauchmuskulatur an und hebe die Knie wenige Zentimeter vom Boden. Halte die Spannung 3-5 Sekunden lang und senke die Knie wieder zum Boden.

**Tipp:** Solltest Du ein Ziehen im unteren Rücken spüren, spanne die Bauchmuskeln noch stärker an!



## Unterarm-Kniestütz

### Für starke Bauchmuskeln

**Ausgangsposition:** Du kniest am Boden, die Füße sind aufgestellt. Die Oberschenkel stehen im rechten Winkel zur Unterlage. (Eventuell lege ein Handtuch oder einen Polster unter die Knie.) Die Ellbogen sind genau unter den Schultern. Die Unterarme bilden ein Dreieck, über dem sich der Kopf befindet.

**Ausführung:** Spanne die Bauchmuskulatur an und hebe die Knie wenige Zentimeter vom Boden. Schieben jetzt den Oberkörper langsam nach vor, bis die Schultern die Hände berühren. Die Bauchmuskulatur ist während der gesamten Übung angespannt, der Rücken gerade.

**Tipp:** Am Anfang gehe nur leicht mit dem Oberkörper nach vor. Je besser Du bist, desto weiter vor kannst Du dich wagen!

