

## Übungen aus unseren Gymnastikeinheiten

### Allgemeines zur Trainingsausführung

- Trainieren Sie im Kraft-Ausdauer-Bereich mit ca. 15 Wiederholungen pro Übung und je 3-4 Serien
- Wenn die 15. Wiederholung noch nicht maximal anstrengend ist, dann einfach mehr machen (bis ca. 40 Wiederholungen)
- Als Steigerung erhöhen Sie das Gewicht bzw. nehmen ein stärkeres Theraband
- Es ist wichtig, dass die Übungen am Ende einer Serie maximal anstrengend sind!!!
- Trainieren Sie jeden zweiten Tag oder ansonsten längere Einheiten einlegen (Hauptsache 4-10 Sätze pro Muskelgruppe in der Woche)
- Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig aus
- Achten Sie stets auf eine aufrechte Körperhaltung und versuchen Sie ihre Bauchmuskulatur zu aktivieren – Nabel nach innen ziehen
- Achten Sie auf Ihre Atmung – atmen Sie bei Anstrengung aus

# Übungen Krafttraining (ohne Geräte)

## Bridging



Rückenlage mit aufgestellten Beinen – Gesäß anspannen – Becken hochheben – Beinachse beachten – Hohlkreuz vermeiden

## Calf raises



Zehen und Fußballen sind auf der Stufe – die Ferse befindet sich im Überhang – in den Zehenspitzenstand hochdrücken – langsam wieder unter das Stufenniveau absenken

## Gerade Bauchmuskulatur



Fersen in den Boden spannen; Oberkörper wird langsam bis zum Abheben der Schulterblätter hochgerollt; Atmung!

## Kniebeugen



Hüftbreiter Stand – die Knie sind leicht gebeugt – der Oberkörper befindet sich in einer aufrechten Position (leichtes Hohlkreuz) – jetzt wird das Gesäß nach hinten/unten geschoben (wie beim Niedersetzen) – die Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen bewegt werden (Beinachse!)

## Plank



Unterarmstütz - Blick Richtung Matte (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule) - auf Zehen gestützt (Körperspannung halten) - normal weiteratmen

## Abduktion Hüfte



Seitenlage; unteres Bein ist angewinkelt-oberes Bein gestreckt; Vorfuß hochziehen; Bein nach innen drehen (Zehen schauen Richtung Boden); Gestrecktes Bein hochheben und langsam absenken

## Unterbauch



Rückenlage; Hüfte und Knie 90° gebeugt; LWS hält Bodenkontakt; abwechselnd ein Bein nach vorne Richtung Boden strecken; je weiter, desto stärker

## Übungen Krafttraining (mit Hanteln)

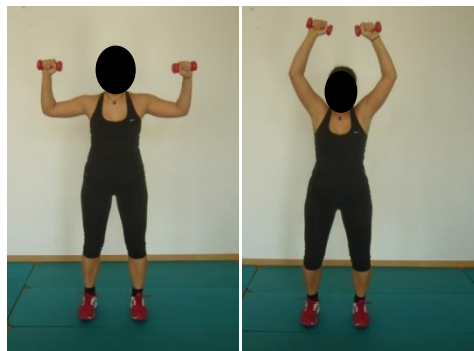
### Shrugs

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Schulter zu den Ohren hochziehen
- Schultern nach hinten, unten absenken
- Ellbogen bleiben die ganze Zeit gestreckt



### Military Press

- Hüftbreiter Stand
- Schultern und Ellbogen in 90 Grad Beugung
- Arme über Kopf hochbewegen

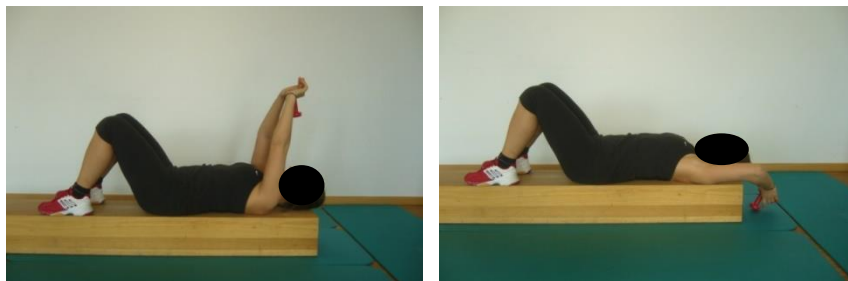


### Reverse Flys

- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper gerade nach vorgeneigt
- Gesäß nach hinten unten führen
- Arme leicht gebeugt seitlich hochbewegen



### Pull overs

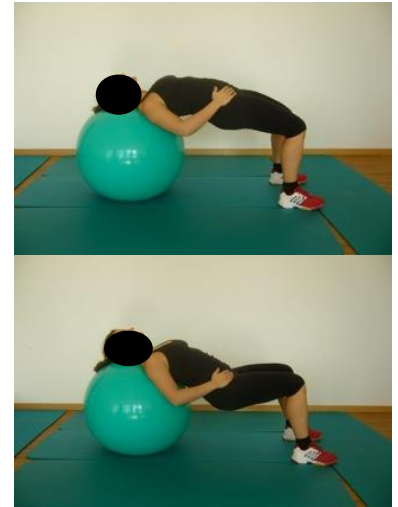


- Rückenlage
- Beine aufgestellt
- Arme gestreckt und Hantel über Brustbein
- Arme nach hinten bewegen und Ellbogen beugen
- Ellbogen strecken und gleichzeitig die Arme wieder hoch bewegen

## Übungen Krafttraining (mit Gymnastikball)

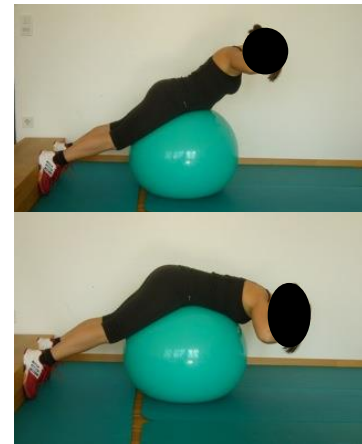
### Hip Thrusts

- Hinterseite des Oberkörpers befindet sich auf dem Ball
- Beine in der Beinachse halten, Knie sind ca. 90 Grad gebeugt
- Hände liegen auf dem Becken
- Becken langsam , leicht absenken
- Langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück führen



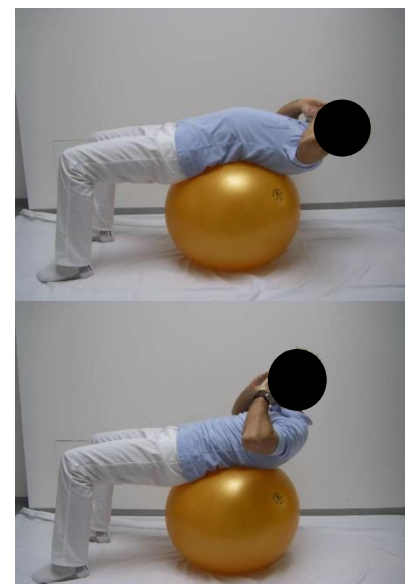
### Back-Extension (Kräftigung des Rückenstreckers)

- Bauchlage auf Ball
- Füße fixieren (gegen Wand)
- Hände an Schläfen
- Gesäß anspannen
- Oberkörper aufrichten
- Blick dabei nach unten richten
- Kein extremes Hohlkreuz beim Aufrichten



### Sit ups

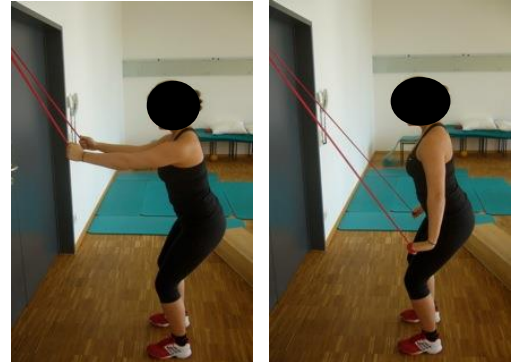
- Stabile Position am Ball in Rückenlage
- Die Arme seitlich neben der Stirn
- Anschließend wird der Oberkörper leicht nach oben bewegt



## Übungen Krafttraining (mit Theraband)

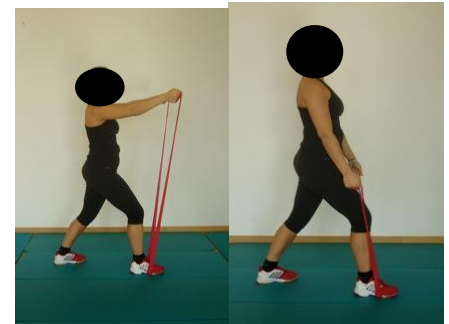
### Stützmuster

- hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt
- Arme gestreckt von oben nach, hinten unten ziehen
- Schultern die ganze Zeit nach hinten, unten spannen



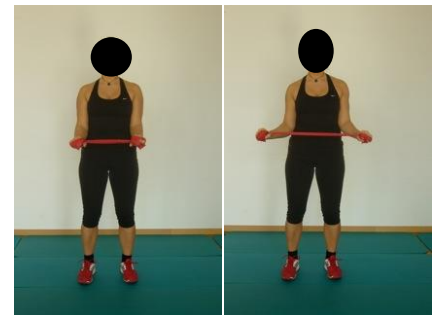
### Front Raises

- Schrittstellung, das vordere Bein steht auf dem Theraband
- Theraband ständig auf Spannung halten
- beide Arme ziehen gestreckt nach oben
- bis ca. 90-100 Grad im Schultergelenk
- Rücken bleibt gerade und aufgerichtet



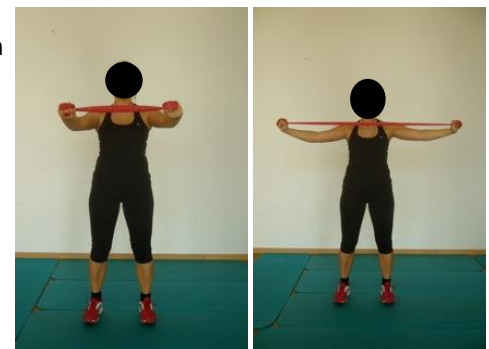
### Außenrotation der Schulter (Kräftigung Außenrotatoren der Schulter)

- Hüftbreiter Stand
- das Theraband um beide Hände wickeln
- Ellbogen sind am Rumpf angelegt und 90 Grad gebeugt
- Unterarme gegen die Spannung des Therabandes nach außen drehen
- langsam wieder zurück in die Ausgangsposition kommen



### Horizontale Abduktion (Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur)

- hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt
- Arme nach vorne strecken, Theraband um beide Hände binden
- Arme auf Schulterhöhe auseinanderziehen
- Schultern die ganze Zeit nach hinten, unten spannen
- Arme langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückführen



## Bogenschießen (Kräftigung der Armmuskulatur)

- Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt
- Theraband mit zur Seite gestrecktem Arm nach vorne halten
- Blickrichtung Hand
- Ellbogenspitze des anderen Armes nach hinten ziehen, Ellbogen bleibt dabei auf Schulterhöhe
- dann Seite wechseln



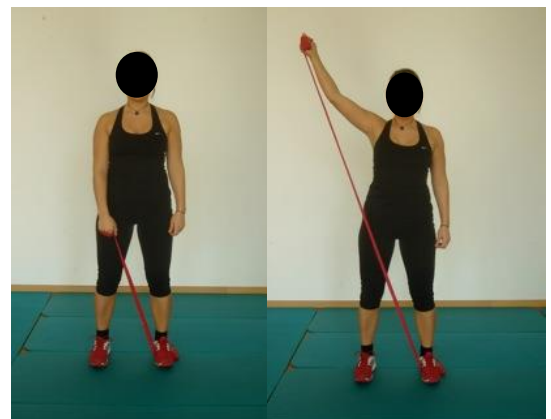
## Shrugs (Lockerung des Schultergürtels)

- hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt
- Band auf Spannung nehmen
- Schultern zu den Ohren hochziehen
- Schultern nach hinten, unten absenken
- Ellbogen bleiben die ganze Zeit gestreckt



## Streckmuster

- hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt
- linker Fuß steht auf dem Theraband
- Theraband um die rechte Hand wickeln
- Arm von vorne, unten diagonal nach hinten, oben führen
- Rücken bleibt stabil
- Arm wieder langsam in die Ausgangstellung zurückführen
- dann die Seite wechseln



## Hüftextension im Stand

- Theraband z.B. beim Tischbein befestigen und rund ums Sprunggelenk befestigen
- Gestrecktes Bein nach hinten bewegen



## Hüftabduktion im Stand

- Theraband z.B. beim Tischbein befestigen und rund ums Sprunggelenk befestigen
- Gestrecktes Bein zur Seite bewegen



## Krebsgang

- Theraband knienähe um die Oberschenkel wickeln
- Zehen schauen nach vor und leicht nach außen
- Seitschritte machen



## Knieextension

- Theraband z.B. beim Tischbein befestigen und rund ums Sprunggelenk befestigen
- Gebeugtes Bein strecken



## Knieflexion

- Theraband z.B. beim Tischbein befestigen und rund ums Sprunggelenk befestigen
- Gestrecktes Bein beugen

