



Kräftigungsübungen für Zuhause

Allgemeines zum Trainingsprogramm:

- Trainieren Sie im Kraft-Ausdauer-Bereich
 - 15-30 Wiederholungen pro Übung
 - 3-4 Serien pro Übung
 - Dazwischen 1-2 Minuten Pause
- Es ist wichtig, dass die Übungen im Wiederholungsbereich von 15-30 maximal anstrengend werden!
- Als Steigerung erhöhen Sie das Gewicht bzw. nehmen ein stärkeres Theraband
- Machen Sie mind. 2x in der Woche Krafttraining und wählen Sie dabei Übungen für den gesamten Körper aus
- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus
- Achten Sie stets auf eine aufrechte Körperhaltung und versuchen Sie ihre Bauchmuskulatur zu aktivieren
- Achten Sie auf Ihre Atmung – atmen Sie bei Anstrengung aus



1. Übungen ohne Geräte

Calf Raises



- Fußballen stehen auf der Stufe, Fersen sind frei
- Fersen zuerst nach unten, dann in den Zehenspitzenstand hochdrücken
- Knie bleiben gestreckt

Kniebeugen



- Hüftbreiter Stand, Oberkörper leicht vorgeneigt
- Mit dem Gesäß nach hinten unten gehen („in die Hocke gehen, auf einen Sessel sitzen“) und wieder vollständig aufrichten
- Beinachse beachten
- ➔ Bei Sumo-Squats: breiterer Stand, Zehenspitzen schauen leicht nach außen, auch hier wieder die Beinachse beachten



Bulgarian Split Squat



- Ein Fuß ist hinten auf einem Sessel abgelegt
- Der andere Fuß steht ca. einen halben Meter vor dem Sessel
- Beide Beine beugen
- Beinachse beachten

Bridging



- Rückenlage, beide Beine sind aufgestellt; Gesäß und Bauch anspannen
- Becken hochheben
- Beinachse beachten
- Steigerung: einbeinige Variationen





Abduktion Hüfte



- Seitenlage, unteres Bein ist gebeugt
- Oberes Bein strecken, nach innen drehen und dann nach oben bewegen
- Becken soll stabil bleiben

Plank



- Unterarmstütz, Ellbogen sind unter Schultergelenke positioniert
- Beine sind gestreckt
- Position halten
- Kopf und Becken möglichst in einer Linie halten
- BAUCHSPANNUNG



Bauchmuskulatur in Rückenlage



- Beine sind aufgestellt
- Unterbauchspannung aufbauen: Vorstellung enge Hose anziehen, Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, Becken zurückkippen
- Beine abwechselnd minimal abheben
- 1. Variation: beide Beine sind abgehoben
- 2. Variation: Arm und Bein diagonal wegstrecken



2. Übungen mit Hanteln

Shrugs



- Aufrechter Stand
- Schultern Richtung Ohren hochziehen und langsam wieder senken
- Ellbogen bleibt gestreckt

Military Press



- Aufrechter, aktiver Stand
- Hanteln sind auf Schulterhöhe seitlich neben dem Körper
- Hanteln kontrolliert Überkopf strecken und langsam wieder nach unten



Side Raises



- Aufrechter, aktiver Stand
- Hantel fest umgreifen
- gestreckten Arm kontrolliert seitlich nach oben bewegen, bis ca 90° und wieder langsam senken
- Handfläche zeigt Richtung Boden

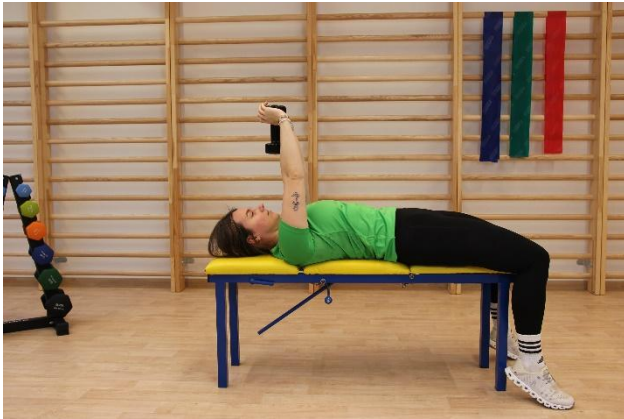
Flys



- Rückenlage
- Arme ausgestreckt über Brust
- Handflächen zeigen zueinander
- Arme kontrolliert zur Seite bewegen und wieder zurück



Pull Overs



- Rückenlage
- Gewicht in beide Hände ausgestreckt über Brustbein
- Handflächen zeigen Richtung Decke
- Arme kontrolliert nach hinten unten bewegen und wieder nach oben ziehen

Kniebeugen



- Hüftbreiter Stand, Oberkörper leicht vorgeneigt
- Mit dem Gesäß nach hinten unten gehen („in die Hocke gehen, auf einen Sessel sitzen“) und wieder vollständig aufrichten
- Beinachse beachten
- ➔ Bei Sumo-Squats: breiterer Stand, Zehenspitzen schauen leicht nach außen, auch hier wieder die Beinachse beachten



Rumänisches Kreuzheben



- Knie sind gestreckt
- Geraden Rücken vorneigen und wieder rückführen
- Bewegung findet im Hüftgelenk statt
- Hantel entlang der Beine bewegen



3. Übungen mit Gymnastikball

Rückenstrecker auf Gymnastikball



- Bauchlage auf Ball (Ball ungefähr beim Becken positionieren)
- Gesäß anspannen
- Oberkörper nach unten und wieder hoch bewegen
- Becken soll mit Ball im Kontakt bleiben

Bridging auf Gymnastikball



- Rückenlage, beide Beine am Ball
- Gesäß und Bauch anspannen
- Becken hochheben
- Beinachse beachten und Hohlkreuz vermeiden
- Steigerung: Gesäß oben lassen und zusätzlich Beine beugen und Ball Richtung Gesäß ziehen



4. Übungen mit Theraband

Shrugs



- Aufrechter Stand
- Schultern Richtung Ohren hochziehen und langsam wieder senken
- Ellbogen bleibt gestreckt

Flys



- Aufrechter, aktiver Stand
- Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken, Ellbogen gestreckt
- Theraband ca Schulterbreit greifen und auseinander ziehen
- die Schulterblätter zusammenziehen

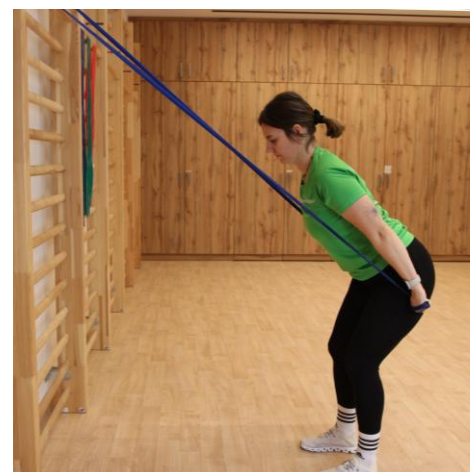


Enges Rudern



- Theraband zb. bei Türschnalle einhängen
- aktiver, aufrechter Stand
- Ellbogen eng am Körper nach hinten ziehen
- Hand bleibt auf gleicher Höhe wie Ellbogen
- Schulterblätter hinten zusammenspannen

Stützmuster und Überzüge



- Aufrechter, aktiver Stand
- Theraband z.B. bei Tür oder Handtuchrockner oben einhängen
- Theraband mit gestreckten Armen vor dem Körper nach unten neben das Gesäß ziehen
- Überzüge: Oberkörper mit neutraler Wirbelsäule nach vorne lehnen



Hüftabduktion mit TB



- TB z.B. beim Tischbein befestigen und um das Sprunggelenk des Spielbeines wickeln
- Gestrecktes Spielbein zur Seite bewegen
- Standbein leicht beugen und auf die Beinachse achten

Kniebeugen mit TB



- Hüftbreiter Stand, Oberkörper leicht vorgeneigt
- Auf Theraband draufsteigen und links und rechts in die Hand nehmen, Ellenbogen bleibt immer gestreckt
- Mit dem Gesäß nach hinten unten gehen („in die Hocke gehen, auf einen Sessel sitzen“) und wieder vollständig aufrichten
- Beinachse beachten



Krebsgang



- TB knienaher um die Oberschenkel wickeln
- Zehen sollen nach vorne und leicht nach außen zeigen, Knie leicht beugen
- Seitlich gehen
- Stabiler Oberkörper und auf die Beinachse achten

Kniestreckung mit TB



- In sitzender Position TB z.B. am Tischbein befestigen und um das Sprunggelenk wickeln (Zug von hinten)
- Das gebeugte Bein im Kniegelenk strecken



Kniebeugung mit TB



- In sitzender Position Theraband z.B. am Tischbein befestigen und um das Sprunggelenk wickeln (Zug von vorne)
- Das gestreckte Bein im Kniegelenk beugen

Muschelübung in SL mit TB



- Seitenlage: Beine liegen gebeugt übereinander
- Fersen bleiben zusammen
- Oberes Knie Richtung Decke hoch drehen
- Becken bleibt stabil und kippt nicht nach vor oder zurück
- Steigerung: mit TB
- Im aufrechten Sitz:
TB um die Oberschenkel wickeln und Knie auseinander bewegen und wieder zusammenführen