



5 Basic-Übungen: KRAFT

Ganzkörperkräftigung

Knien Sie sich hin und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme.

Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und halten Sie Ihren Rücken gerade.

Jetzt heben Sie beide Knie ca. einen cm von der Unterlage ab und halten diese Position 10-15 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 4-6 Mal.

Dies ist eine tolle Übung um die Grundspannung im Körper zu erhöhen.



Ganzkörperkräftigung Seitstütz

Stützen Sie sich auf ihren Unterarm, halten Sie beide Beine gestreckt, das obere Bein liegt vor dem unteren Bein.

Jetzt heben Sie ihr Becken hoch und halten die Spannung für 10-15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 4-6 Mal.

Achten Sie darauf Becken- und Schultergürtel nicht miteinander zu verdrehen.

Auch hier handelt es sich um eine Ganzkörperkräftigung, die Ihnen hilft die Grundspannung Ihres Körpers zu erhöhen.



Schräge Bauchmuskeln

Beide Beine sind angestellt. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und führen Sie die Hände an den angestellten Knien vorbei.

Führen Sie die Hände an jeder Seite 8-12 Mal vorbei und wiederholen Sie dies insgesamt drei Mal.

Wer hätte ihn nicht gerne – den Waschbrettbauch – hier ist eine Möglichkeit ihn zu bekommen.

Bauchmuskeln gehören auch im Laufen zu den wichtigsten Muskeln, da sie unseren Rumpf stabilisieren.

Gute Bauchmuskeln helfen Verletzungen zu vermeiden





Rückenmuskulatur

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie beide Arme nach vorne.

Drücken Sie jetzt den linken Arm und das rechte Bein in die Unterlage und heben Sie gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein von der Unterlage ab.

Halten Sie die Spannung für ca. 10 Sekunden und wechseln Sie die Diagonale.

Wiederholen Sie die Übung insgesamt 8 Mal.

Wie die Bauch- so helfen auch die Rückenmuskeln Verletzungen zu vermeiden.



Untere Bauchmuskulatur

Halten Sie sich mit beiden Armen an einem schweren, stabilen Gegenstand (z.B. Heizkörper) fest.

Die Beine sind im Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt.

Heben Sie jetzt das Gesäß leicht von der Unterlage ab und halten Sie die Spannung für ca. 10 Sekunden.
Wiederholen Sie die Übung 4-6 Mal.

Bauchmuskeln erscheinen mir so wichtig, dass ich 2 Übungen für diese Muskelgruppe ausgesucht habe.

