



Kräftigungs-Übungen

Aufwärm-Übung 1



Für die Rücken- und die seitliche Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf eine Seite mit angewinkelten Hüften und Knien. Strecken Sie beide Arme vor sich aus. Legen Sie den oberen Arm auf die gegenüberliegende Seite. Folgen Sie mit dem Kopf Ihrem Arm und drehen Sie Ihre Schulter mit, bis beide Schulterblätter auf dem Boden liegen.

Kräftigungs-Übung 2



Für die Rücken- und Bauchmuskulatur

Knien Sie wie abgebildet und stützen Sie sich mit den Händen, betonen Sie abwechselnd die Wirbelsäulenpositionen «Buckel» und «hohes Kreuz». Behalten Sie die Stellungen jeweils für 5 Sekunden.

Kräftigungs-Übung 3



Für die Rücken- und Gesäßmuskulatur

Auf dem Bauch liegend heben Sie Arme und die angewinkelten Beine vom Boden ab, bis nur noch Ihr Bauch den Boden berührt. Achten Sie zudem auf die Fussstellung (Ferse zur Decke, Zehen in Richtung Boden). Halten Sie diese Stellung für 5 – 10 Sekunden.

Kräftigungs-Übung 4



Für die Bauch-, Rücken- und Schultergürtelmuskulatur

Stützen Sie sich in Bauchlage auf die Ellbogen und heben Sie Ihren Körper gestreckt ab. Halten Sie die Stellung für 5–10 Sekunden.

Kräftigungs-Übung 5



Für die Adduktorenmuskulatur

Stützen Sie sich mit dem linken Ellbogen in der linken Seitenlage ab. Positionieren Sie das rechte Bein vor dem linken Knie und heben Sie das linke Bein von der Unterlage ab.

Kräftigungs-Übung 6



Für die gerade und schräge Bauchmuskulatur

Rückenlage und angewinkelte Beine. Halten Sie Ihre Arme gekreuzt auf dem Brustkorb oder neben Ihren Ohren. Heben Sie den Kopf und den Schulterbereich leicht hoch (Bilder oben links und rechts), dabei ruht die Lendenwirbelsäule auf dem Boden. Es ist nicht das Ziel, die Knie zu berühren. Als Steigerung und Variation kann die Übung mit angezogenen Beinen (unten links) oder diagonal für die schrägen und seitlichen Bauchmuskeln mit ausgestrecktem Arm (unten rechts) durchgeführt werden.

Kräftigungs-Übung 7



Für Bauch-, Rücken-, Gesäss- und Hüftmuskulatur

Legen Sie sich entspannt wie abgebildet auf den Rücken. Heben Sie das Becken in eine gerade und gestreckte Körperposition hoch. Als Variation können Sie sich auf die Ellbogen oder Hände abstützen und zudem abwechselnd ein Bein strecken.