

# Krafttraining

# Rückenmuskulatur

- In der Bauchlage die Arme im Wechsel nach vorne strecken und die Ellenbogen zurückziehen
- Schultern tief halten
- Blickrichtung nach unten (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule)
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



# Gesäßmuskulatur

- In Rückenlage die Füße aufstellen
- Im Wechsel die Hüfte heben und senken
  
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen,  
dazwischen Pause



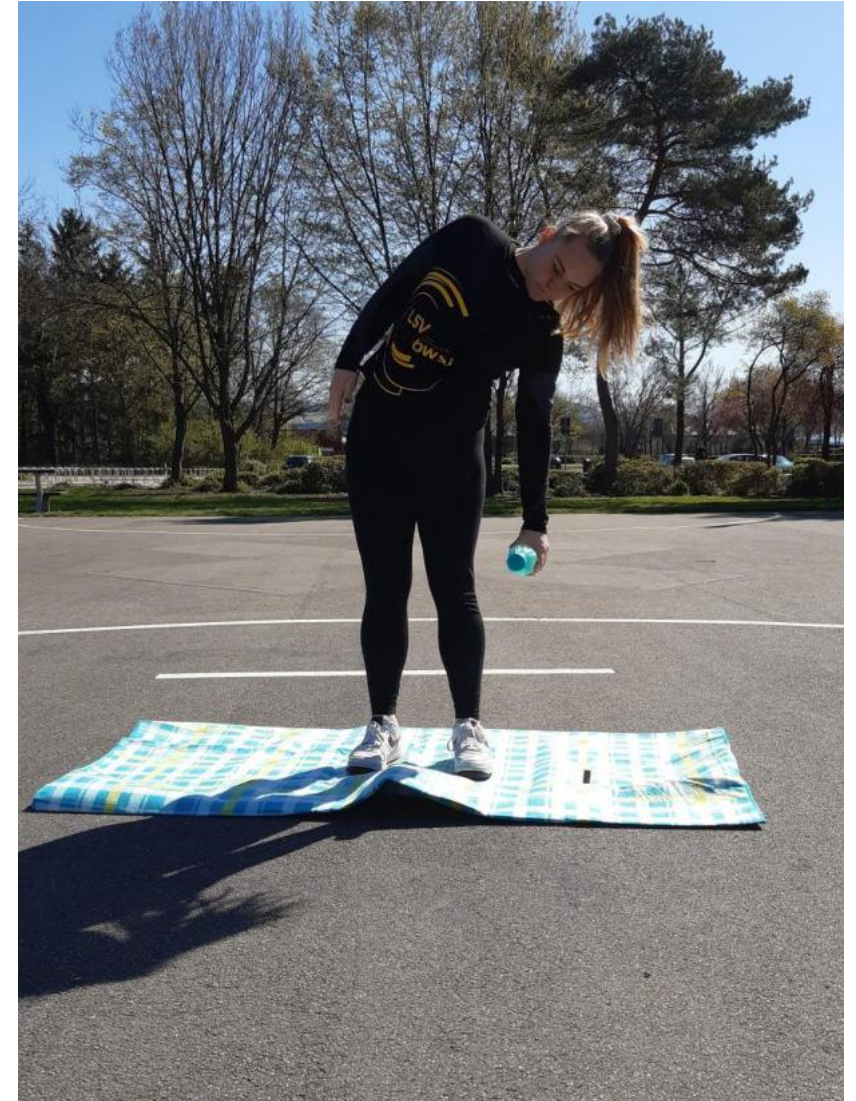
# Bauchmuskulatur

- In Rückenlage die Füße aufstellen
- Die Hände am Oberschenkel entlang Richtung Knie führen und wieder zurück
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



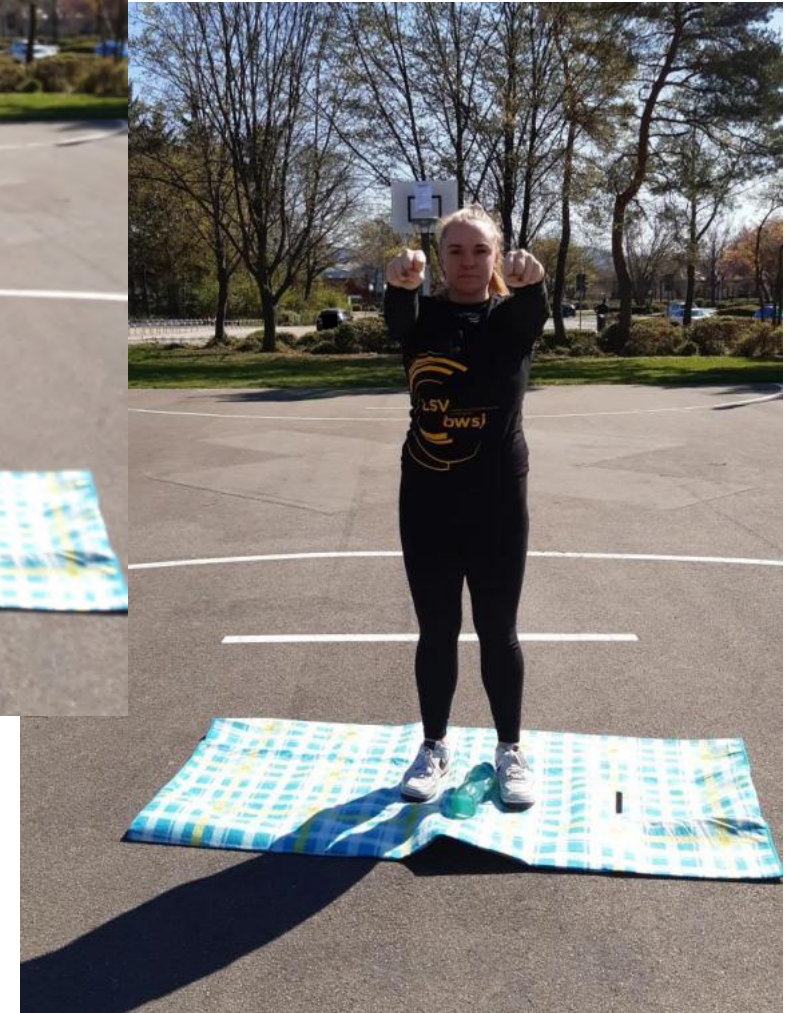
# Seitliche Rumpfmuskulatur

- Im Stehen eine Wasserflasche in die Hand nehmen
- Im Wechsel zur Seite neigen und wieder aufrichten
- Seitenwechsel
  
- Je 3 Mal 15-20 Wiederholungen,  
dazwischen Pause



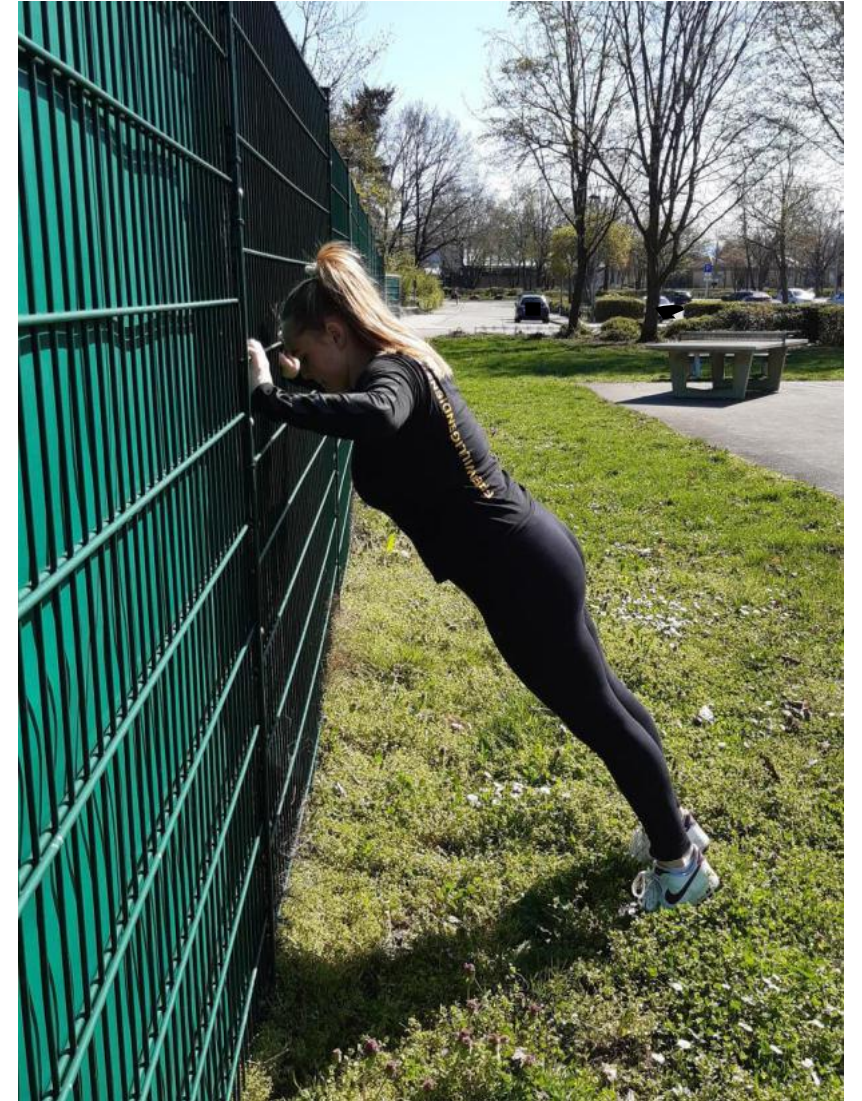
# Unterarmmuskulatur

- Hände im Wechsel weit öffnen und fest schließen
- Arme dabei nach vorne, nach oben oder zur Seite strecken
- 3 mal ca. 30 Sekunden, dazwischen Pause



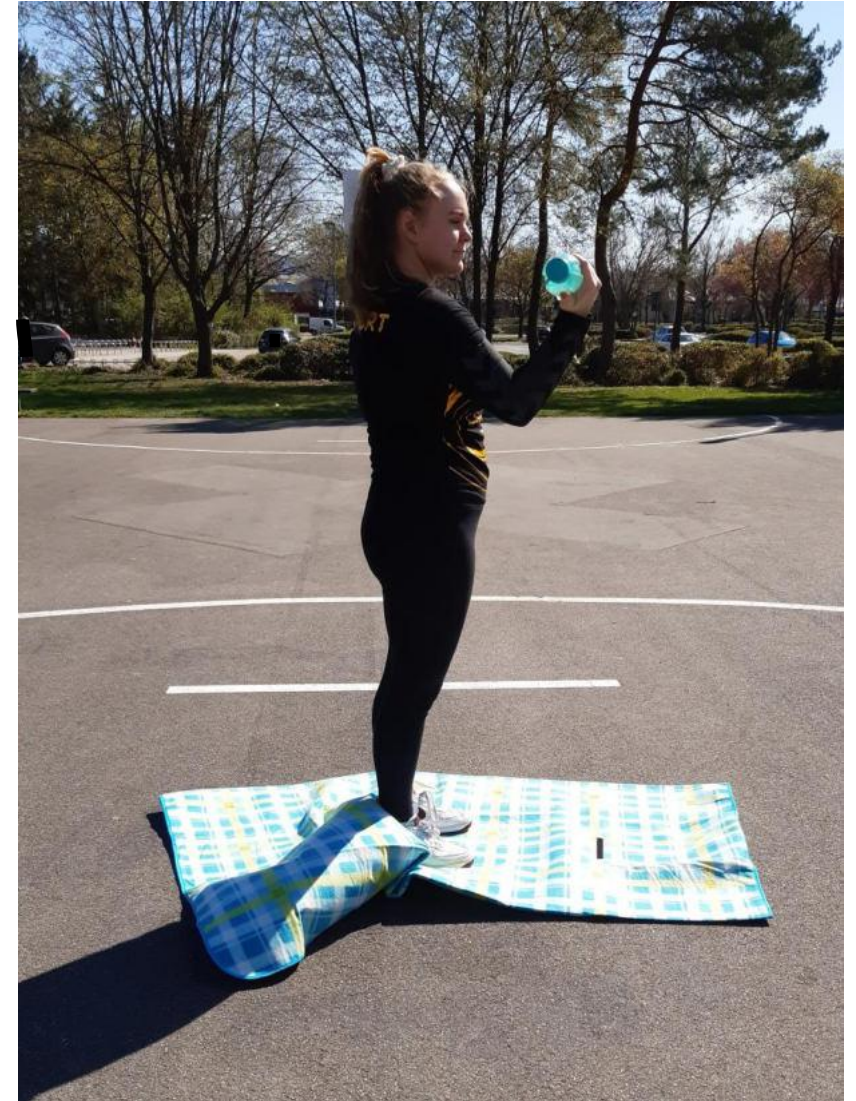
# Brustmuskulatur und Armstrecker

- Einen Schritt von der Wand entfernt aufstellen (Entfernung zur Wand kann variiert werden)
- Hände etwa schulterbreit gegen die Wand stützen (Abstand der Hände kann variiert werden)
- Arme im Wechsel beugen und strecken (keine vollständige Streckung)
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



# Armbeuger

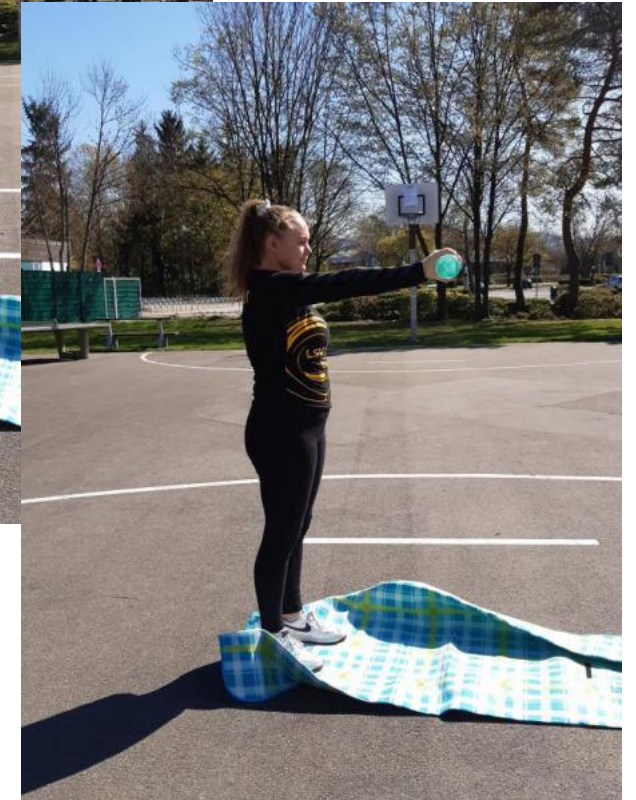
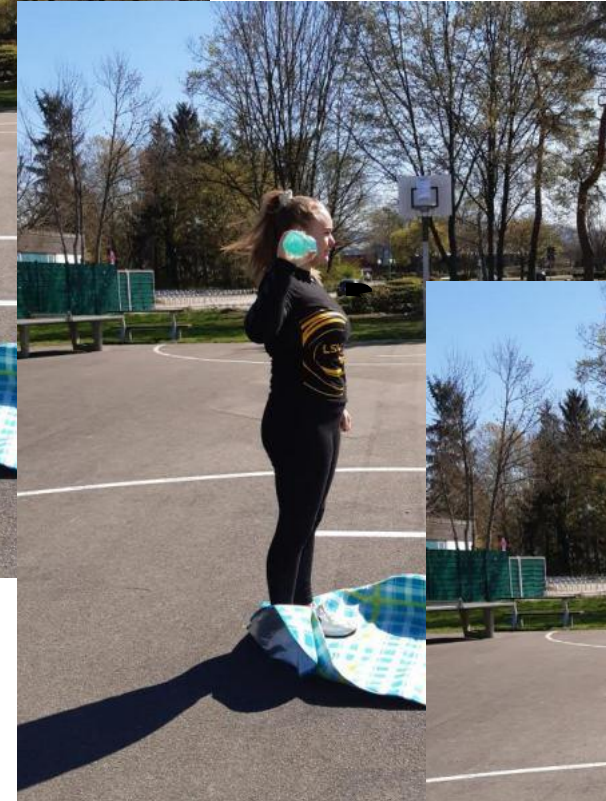
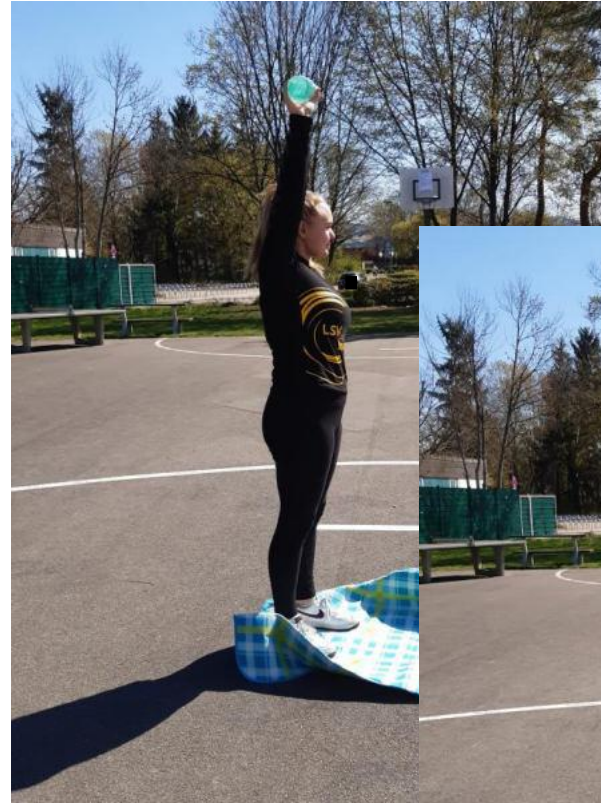
- In jede Hand eine Wasserflasche nehmen
- Abwechselnd die Arme beugen und wieder strecken (keine vollständige Streckung)
- Ellenbogen neben dem Körper fixieren
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause





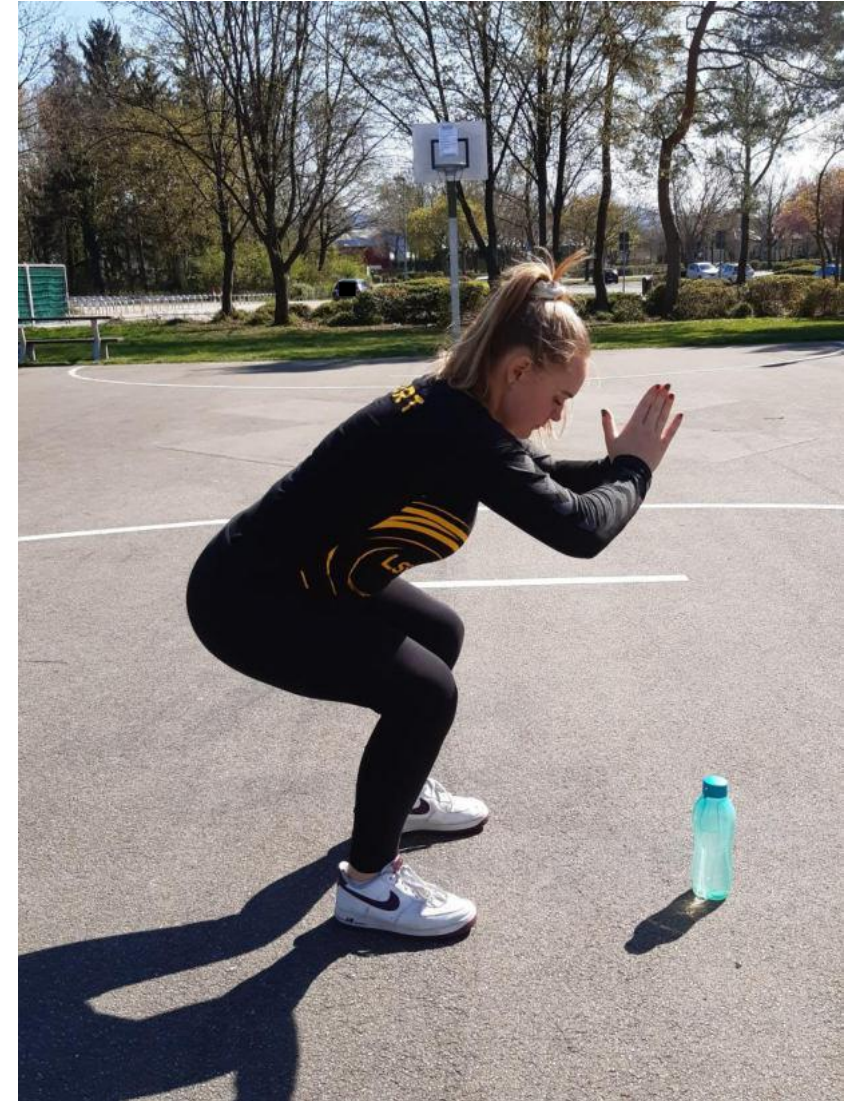
# Schultermuskulatur und Armstrecker

- In jede Hand eine Wasserflasche nehmen
- Im Wechsel beide Arme nach oben strecken, beugen und nach vorne strecken (keine vollständige Streckung)
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



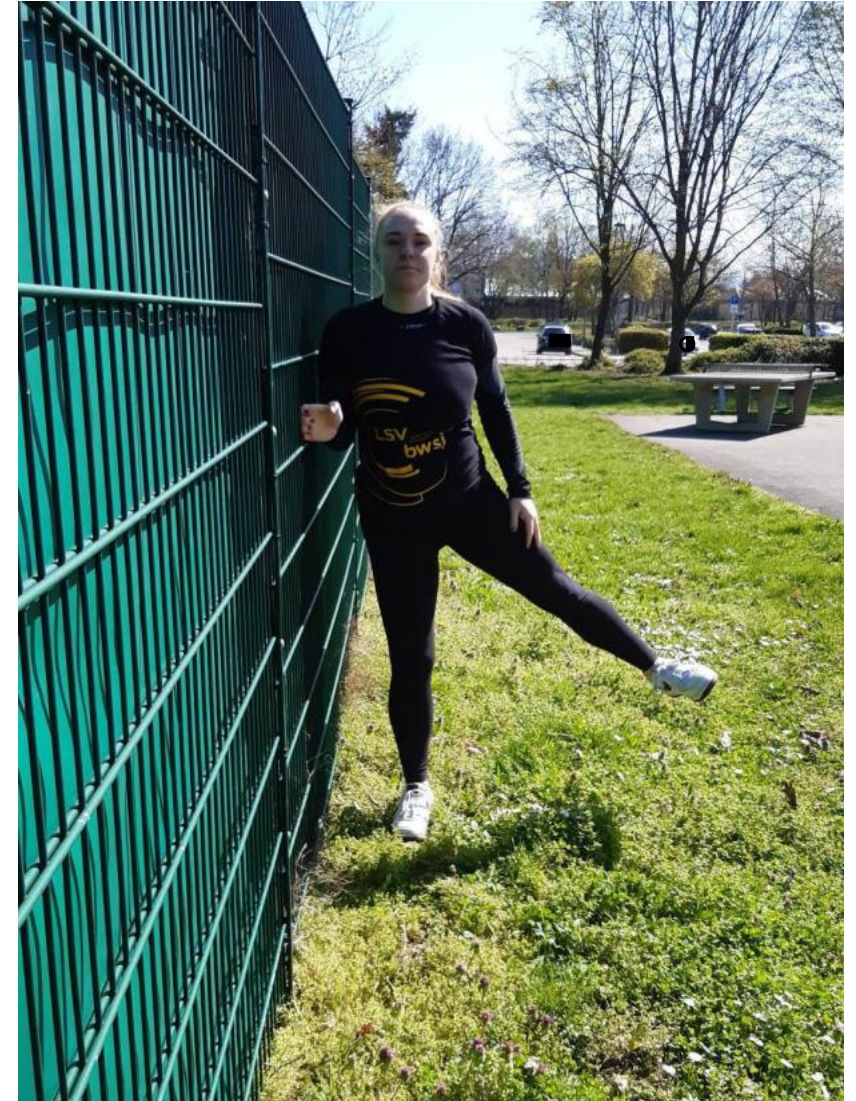
# Vordere Oberschenkelmuskulatur

- Im hüftbreiten Stand Knie im Wechsel leicht beugen und strecken (keine vollständige Streckung)
- Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Knie nicht über die Zehenspitzen hinauschieben
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



# Seitliche Oberschenkelmuskulatur

- Seitlich an der Wand festhalten
- Das äußere Bein im Wechsel zur Seite anheben und wieder zurückführen
- Ausweichbewegungen in der Hüfte vermeiden
- Seitenwechsel
  
- Je 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



# Hintere Oberschenkelmuskulatur

- Mit beiden Händen auf einen Stuhl stützen
- Rücken gerade halten
- Ein Bein anheben und im Wechsel nach hinten strecken und wieder beugen
- Seitenwechsel
  
- Je 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



Viel Spaß!