

# 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)
- Evtl. Gewichte in beide Hände nehmen (Wasserflaschen o.ä.)
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



# Gesäßmuskulatur

- In Rückenlage einen Fuß aufstellen, das andere Bein strecken
- Im Wechsel die Hüfte heben und senken
- Seitenwechsel
  
- Je 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



# Bauchmuskulatur

- In Rückenlage die Füße aufstellen
- Die Hände seitlich an den Kopf legen
- Den Oberkörper im Wechsel nach oben führen und wieder ablegen
- Blickrichtung nach oben
- Evtl. Gewichte in beide Hände nehmen (Wasserflaschen o.ä.)
  
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



# Seitliche Bauchmuskulatur

- In Rückenlage die Beine im rechten Winkel anheben
- Die Hände seitlich an den Kopf legen
- Den Oberkörper leicht eingedreht im Wechsel so nach oben führen, dass sich Ellenbogen und Knie gegengleich berühren und wieder ablegen
- Seitenwechsel
  
- Je 3 Mal 15-20 Wiederholungen,  
dazwischen Pause



# Ganzkörpermuskulatur

- Variationen im Unterarmstütz
  - Im Wechsel die Hände nacheinander aufstellen und aus dem Unterarmstütz in den Liegestütz drücken und wieder zurück
  - Im Wechsel einmal mit der linken, einmal mit der rechten Hüfte den Boden berühren
  - Im Wechsel einmal das linke, einmal das rechte Knie nach vorne oder zur Seite anziehen
  - Im Wechsel einmal das linke, einmal das rechte Bein nach oben anheben
- 1-2 Variationen, 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



# Seitliche Rumpfmuskulatur

- Im seitlichen Unterarmstütz im Wechsel ein Bein anheben und wieder zurückführen
- 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

- Im Liegestütz Arme im Wechsel beugen und strecken (keine vollständige Streckung)
- Abstand der Hände kann variiert werden (eng/breit)
- 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



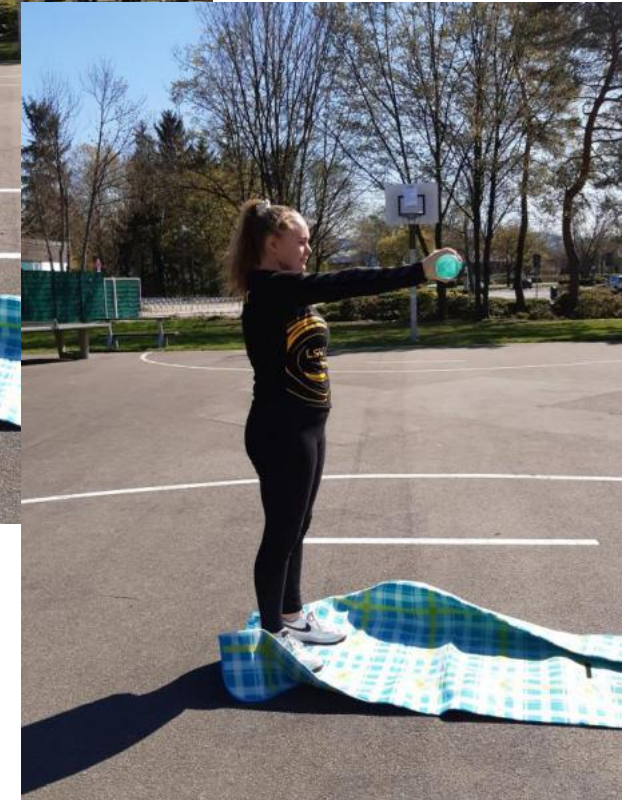
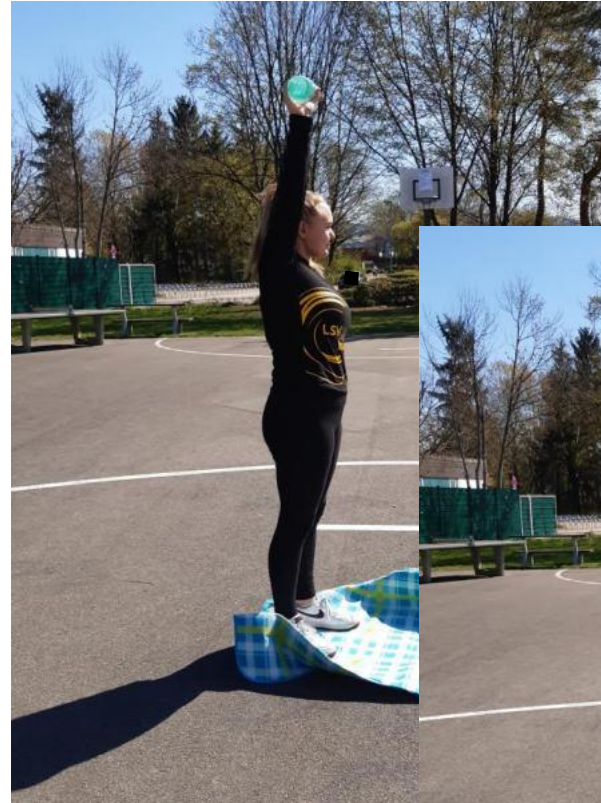
# Armbeuger

- 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 Armstrecke

- 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



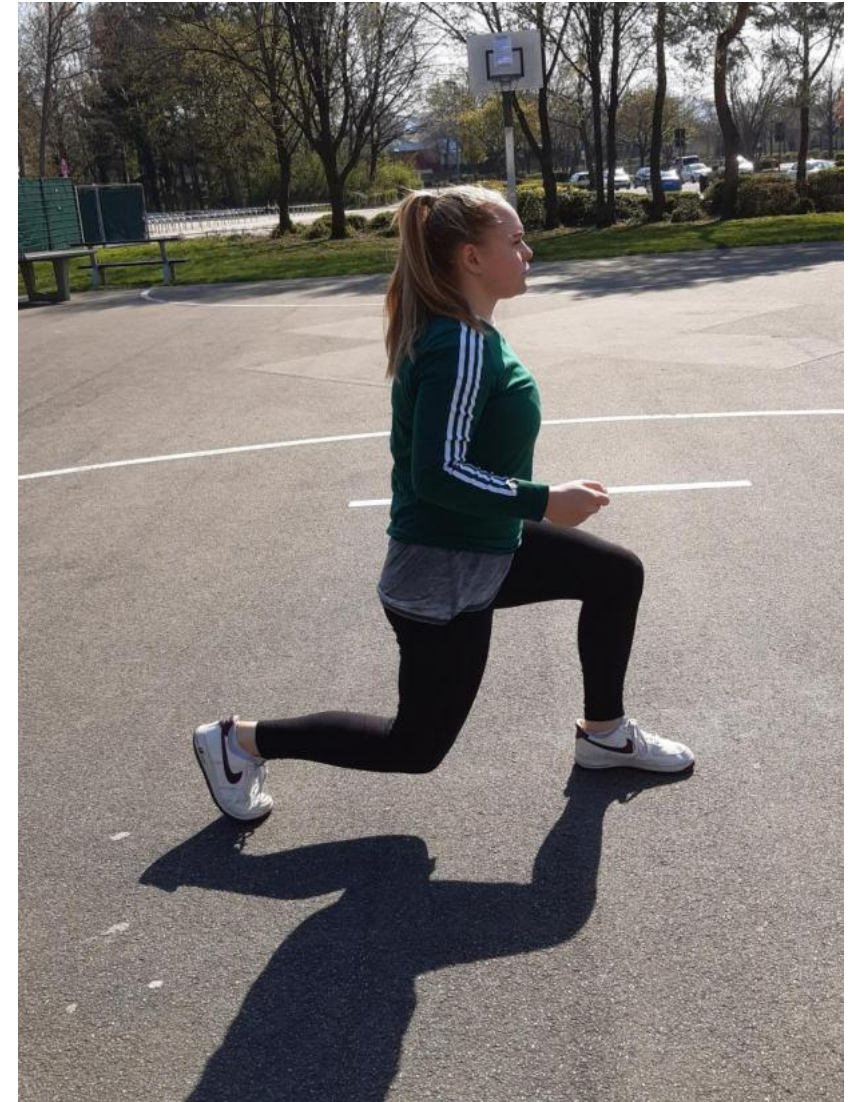
# Vordere Oberschenkelmuskulatur

- 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



# Hintere Oberschenkelmuskulatur

- Wechselsprünge, dabei mit dem hinteren Knie immer knapp den Boden berühren
- Je 3 Mal 15-20 Wiederholungen, dazwischen Pause



Viel Spaß!