

# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

## Übung 1



### Für einen starken Rücken

1. Sie stehen in Schrittstellung, das rechte Bein steht vorn. Ihr Oberkörper ist so weit vorgebeugt, dass Ihr linkes Bein, Rücken und Kopf eine Linie bilden. Die Hände erfassen den Kopf von der Seite, die Daumen liegen dabei vorn an den Schläfen. Ihre Ellenbogen zeigen dabei etwas nach hinten.
2. Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts. Der Kopf dreht sich mit. Vergessen Sie das Ausatmen nicht.
3. Zurück in die Ausgangsposition. Dann das Bein wechseln und nach links drehen. Sobald Sie in die Bewegung gehen, ausatmen und den Bauch unter Spannung halten.

**Wiederholungen:** Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung bis zu 10 mal auf jeder Seite. Später, nach dem Fortschritt Ihres Trainings, können Sie die Übung 15–20 mal wiederholen.

**Pause:** 1–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

## Übung 2



### Für die Oberschenkel und den Po

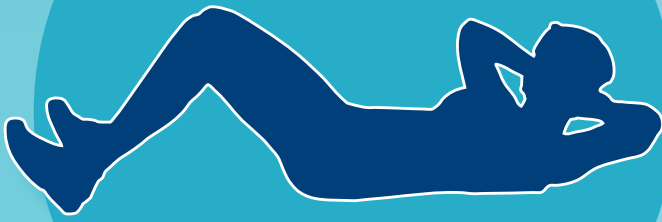
1. Gehen Sie in den Ausfallschritt, so dass sich Ihr vorderes Knie senkrecht über dem Fußgelenk befindet. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn, Ihre hintere Fußspitze ist aufgestellt. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet, Ihr Rücken bleibt gerade.
2. Stellen Sie sich vor, dass ein Gewicht Ihre Hüfte direkt nach unten zieht. Lassen Sie sich nach unten ziehen, so dass Ihr hinteres Knie sich dem Boden nähert und gehen Sie dann wieder nach oben.
3. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Achten Sie auf Ihre Atmung! Atmen Sie aus, während Sie dem Gewicht nachgeben und wieder nach oben kommen.

**Wiederholungen:** Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung je nach subjektivem Empfinden zwischen 5 und 10 mal auf jeder Seite. Später, nach dem Fortschritt Ihres Trainings, können Sie die Übung 10–15 mal wiederholen.

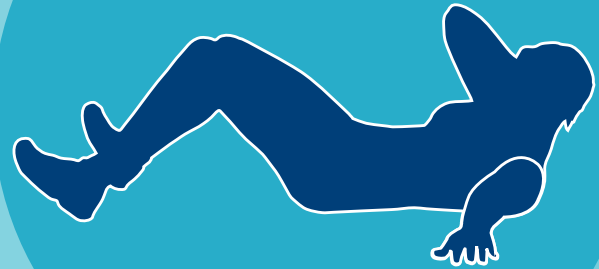
**Pause:** 1–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

## Übung <sup>3</sup>



## Übung <sup>4</sup>



### Gegen den Bauch – zur Stärkung Ihrer Bauchmuskulatur

1. Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Beine sind aufgestellt. Ihre Hände legen Sie in Höhe der Ohren an den Kopf. Um die richtige Spannung für diese Übung aufzubauen, stellen Sie sich vor, Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu ziehen. Vergessen Sie dabei aber das Atmen nicht.

2. Strecken Sie Ihren Nacken ein wenig und heben Sie Kopf und Schultern vom Boden ab.

3. Ziehen Sie sich nun mit der Kraft Ihrer Bauchmuskeln nach oben Richtung Decke (legen Sie Ihren Kopf und die Schultern in den Pausen zwischen den Wiederholungen nicht ab). Atmen Sie aus, wenn Sie sich mit Ihren Bauchmuskeln nach oben ziehen.

**Wiederholungen:** Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich – mindestens 3 mal, aber nicht öfter als 10 mal. Fortgeschrittene können die Übung 15–20 mal wiederholen.

**Pause:** 2–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

1. Wie bei der vorigen Übung liegen Sie wieder auf dem Rücken, Ihre Beine sind aufgestellt. Den rechten Arm halten Sie angewinkelt, die rechte Hand liegt dabei hinter dem Ohr, Ihren linken Arm haben Sie auf dem Boden seitlich von sich gestreckt. Bauen Sie in Ihrer Bauchmuskulatur nun wieder eine leichte Spannung auf, indem Sie wie in der vorigen Übung den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (und dabei das Atmen nicht vergessen).

2. Während Sie nun Ihren Kopf und das zum rechten angewinkelten Arm gehörende Schulterblatt von der Unterlage abheben, ziehen Sie Ihren Oberkörper mit der Kraft Ihrer Bauchmuskeln diagonal in Richtung des linken Knies. Vergessen Sie dabei auf keinen Fall das Ausatmen. Legen Sie die Schulter und den Kopf in den Pausen zwischen den Wiederholungen nicht ab.

3. Wechseln Sie die Seite nach jeder oder nach jeder zweiten Übung.

**Wiederholungen und Pause:** Strecken Sie sich nach dieser Übung, die Arme hinter den Kopf gestreckt, lang aus. Atmen Sie dabei so tief in den Bauch, dass die Bauchdecke sich vorwölbt.

# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

## Übung <sup>5</sup>



### Für Oberschenkel und Rücken- muskulatur

1. Sie liegen auf der linken Seite, Ihr Kopf ruht auf dem linken Arm. Mit dem anderen Arm stützen Sie sich vor der Brust ab. Ihr oberes Bein liegt angewinkelt vor dem Körper, das untere Bein ist in Verlängerung Ihres geraden Rückens ausgestreckt.
2. Heben und senken Sie nun Ihr unteres Bein im Wechsel. Legen Sie das Bein dabei aber nicht ab, halten Sie es immer kurz über dem Boden und behalten Sie während der Übung die Spannung im gesamten Körper bei!
3. Wechseln Sie die Seite nach 10–15 Wiederholungen.

## Übung <sup>6</sup>



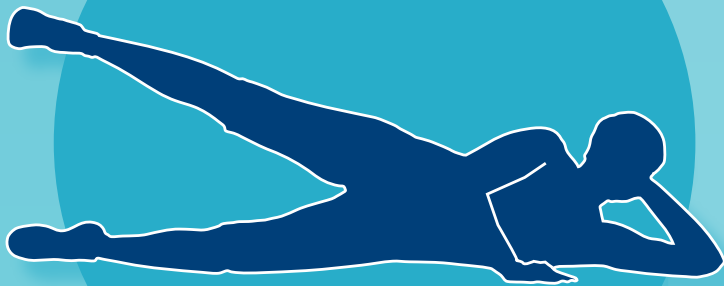
### Für Oberschenkel, Po und Rücken

1. Sie liegen auf dem Rücken und bringen Bauch, Rücken und Gesäß in Spannung.
  2. Mit Hilfe dieser Spannung heben Sie nun – während Sie ausatmen – das Becken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Spannen Sie den Po noch etwas fester an. Während Sie einatmen, entspannen Sie den Po und gehen dabei langsam wieder nach unten. Legen Sie Ihr Becken aber zwischen den Wiederholungen nicht ganz ab – etwas Spannung fördert den Trainingseffekt.
- Wiederholungen:** Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich – mindestens 5 mal, aber nicht öfter als 15 mal. Fortgeschrittene können die Übung 15–20 mal wiederholen.
- Pause:** 2–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden. In der Pause die Beine lang ausstrecken, die Arme sind hinter dem Kopf gestreckt. Atmen Sie tief in den Bauch, wobei sich die Bauchdecke wölbt.



# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

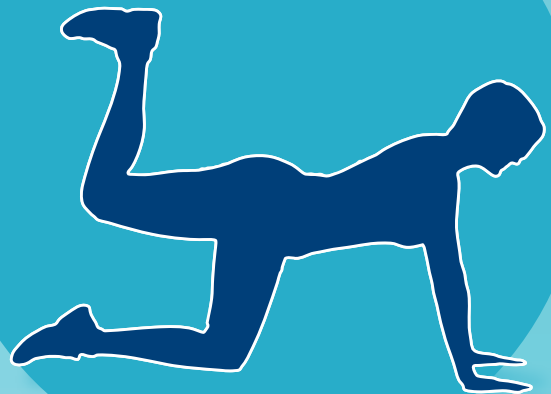
## Übung <sup>7</sup>



### Für Oberschenkel und Po

1. Legen Sie sich auf die linke Seite. Diesmal ist das untere Bein leicht angewinkelt, das obere Bein halten Sie in Verlängerung Ihres geraden Rückens gestreckt. Der Kopf ruht auf dem angewinkelten linken Arm, mit dem rechten Arm stützen Sie sich vor der Brust ab.
2. Heben und senken Sie das obere Bein. Dabei bleibt Ihr Fuß locker, die Fußspitze zeigt nach unten und vorn. Heben Sie Ihre Ferse zur Decke. Bei richtiger Ausführung reicht Ihr Bein allerdings nicht sehr weit nach oben! Das Becken soll auf keinen Fall nach vorn oder hinten kippen.
3. Wechseln Sie die Seite nach etwa 10 Wiederholungen.

## Übung <sup>8</sup>



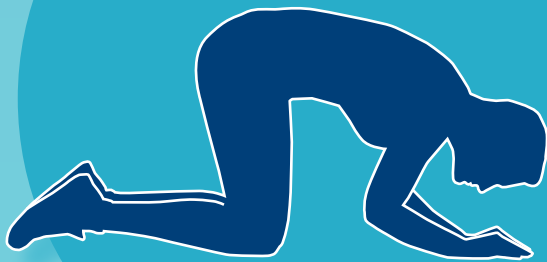
### Für den Po, die Oberschenkel und den tiefen Rücken

1. Sie knien mit gestreckten Armen im Vierfüßlerstand und achten während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken und Ihre Hüfte gerade bleiben. Zuerst spannen Sie die Gesäß-, Bauch- und Beckenmuskulatur an.
2. Heben Sie ein Bein und winkeln Sie es im Kniegelenk nach oben ab. Mit angezogenem Fuß heben und senken Sie Ihren Oberschenkel nun ein paar Zentimeter. Wie immer ist es wichtig, das Atmen nicht zu vergessen.
3. Üben Sie nach 10–15 Wiederholungen auch mit dem anderen Bein. Zum Beinwechsel machen Sie eine kurze Pause.  
**Variante:** Nach einigem Fortschritt sollten Sie versuchen, die Übung auch einmal auf dem Bauch liegend durchzuführen. Achten Sie dann aber darauf, dass Ihre Hüfte während der ganzen Übung auf dem Boden bleibt.



# 10 Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

## Übung <sup>9</sup>



### Für die Brust und Schultermuskulatur

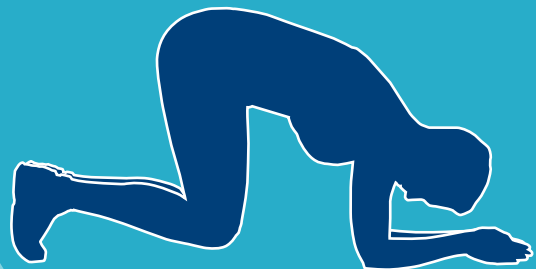
1. Sie knien wieder im Vierfüßlerstand. Ihr Oberkörper und Ihr Gesäß bilden eine Gerade. Ihre Arme haben Sie etwa schulterbreit aufgesetzt, dabei zeigen Ihre Fingerspitzen nach vorn oder leicht nach innen.

2. Heben und senken Sie Ihren Oberkörper als wenn Sie Liegestütze machen würden. Achten Sie bei der Übung auf eine gute Spannung in Rücken und Bauch und darauf, dass Ihre Wirbelsäule nicht durchhängt.

**Wiederholungen:** Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich – aber nicht öfter als 15 mal.

**Pause:** 2–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

## Übung <sup>10</sup>



### Noch eine Übung für die Bauchmuskulatur

1. Sie knien noch einmal im Vierfüßlerstand, diesmal ruht Ihr Oberkörper auf den Unterarmen, Ihre Ellenbogen befinden sich genau unterhalb der Schultern. Bauen Sie in Bauch, Rücken und Gesäß eine Spannung auf ...

2. ... und heben Sie mit Hilfe dieser Spannung beide Knie ein paar Zentimeter vom Boden ab. Wichtig: atmen Sie aus, während Sie die Knie vom Boden heben und sie dort halten.

Als Anfänger halten Sie die Knie nur kurz, etwa zwei Sekunden – bei 5 Wiederholungen sind das insgesamt 10 Sekunden – das reicht. Fortgeschrittene wiederholen die Übung je nach Haltezeit bis zu 10 mal.

**Pause:** 1–2 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

