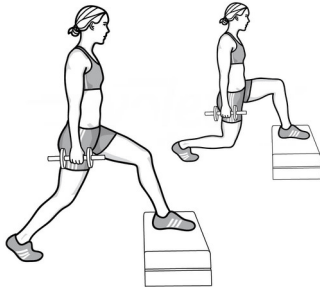


1 Hinweis

Die folgenden Übungen erfordern etwas Einfallsreichtum, was die Handgewichte oder Tritterhöhen angehen. Aber Ihr werdet Euch bestimmt etwas einfallen lassen!

2 Kniebeuge Schrittstellung KH



0182

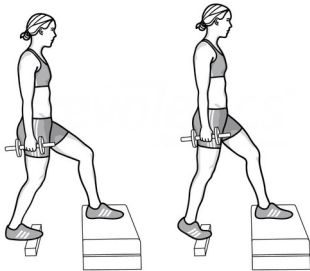
Ausgangsposition Beine im Ausfallschritt, Kniegelenke etwas gebeugt, hintere Ferse ohne Kontakt, vorderes Bein auf einem Step oä., Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Rumpf/Rücken stabilisieren, gleichseitig beide Beine beugen und wieder strecken, die Belastung gleichmäßig auf beide Beine verteilen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

Endposition Kniegelenke 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

3 Wadenheben einbeinig Kurzhantel Stand



0182

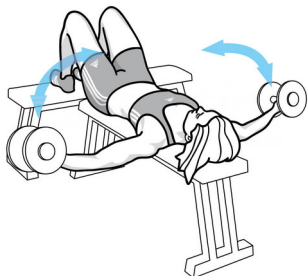
Ausgangsposition Oberkörper aufrecht, vorderer Fuß auf einer Erhöhung, Vorfuß des hinteren Beines etwas erhöht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fuß des hinteren Beines strecken, Ferse heben und wieder absenken, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen, Körperschwerpunkt hauptsächlich auf dem hinteren Bein

Endposition Hinteres Bein: Ballenstand, Sprunggelenk gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

4 Flies beidarmig Kurzhantel Rückenlage



0212

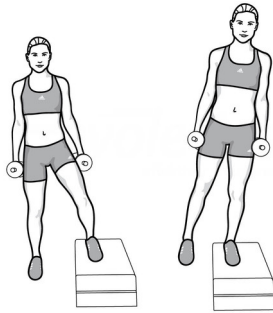
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe => Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, Kurzhanteln über den Schultern, Blick zur Hantel/Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Arme gleichseitig in Richtung Boden absenken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition Arme gestreckt bzw. minimal gebeugt und zur Seite in Richtung Boden geführt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

5 Aufsteiger seitwärts KH



0211

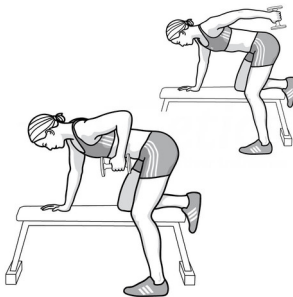
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, optional Fuß des aktiven Beines bereits auf dem Übungsgerät, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet, Erhöhung (Step etc.) neben dem Körper

Bewegungsablauf Fuß seitlich nach oben auf die Stufe stellen, Fußgewölbe aufbauen, Körperschwerpunkt in Richtung aufgesetztes Bein verlagern, Bein strecken, gleichzeitig das andere Bein vom Boden lösen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Einbeinstand auf der Erhöhung, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein in Hüft- und Kniegelenk gestreckt und seitlich herangeführt, Oberkörper aufrecht

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

6 Trizeps drücken einarmig Stütz



0259

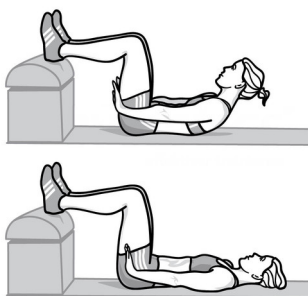
Ausgangsposition Hand (Arm etwas gebeugt) und Knie (ipsilateral) auf Tr.- Bank aufstützen, Oberarm am Rumpf, Ellenbogen 90° gebeugt, Standbein etwas gebeugt, Rücken gerade, Körpermitellinie außerhalb der Bank

Bewegungsablauf Oberarm des aktiven Armes fixieren, Ellenbogen strecken und wieder beugen

Endposition aktiver Arm nach dorsal (hinten) max. bis waagerechte Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

7 Crunch gerade Füße abgelegt



0309

Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Beine auf einem Lagerungsblock/Würfel o.ä., Wirbelsäule gerade (mgst. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Unterschenkel in den Block o.ä. in Richtung Boden drücken, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz