

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



Sobald die Muskeln der Körpermitte ausreichend stabilisiert sind, können sie durch die entsprechende Körperarbeit gekräftigt werden. Das Ziel ist es dabei, sowohl die tiefe wie auch die oberflächliche Muskulatur gleichmäßig zur Stabilisierung, Ausrichtung und Bewegung des Rumpfes zu entwickeln. Die dabei angesprochenen Muskeln haben zwar unterschiedliche Aufgaben im Körper, doch ihre Hauptfunktion ist es, die Wirbelsäule zu stützen. Eine schwache Körpermitte macht den Körper wesentlich verletzungsanfälliger, da der Rücken und die anderen Körperteile weitaus mehr Belastung aufnehmen müssen. Kraftübungen stabilisieren die Muskeln der mittleren Körperpartie sowie die Hüfte und das Becken noch weiter. Sie verbessern Bewegungsfolgen wie beim Gehen oder Laufen, was die Ausführung vieler Aktivitäten erleichtert.



CRUNCH MIT ANGEWINKELTEN BEINEN

- 1 Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden. Stellen Sie die Beine auf und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Die Ellbogen werden seitlich gehalten.



TRAINING

- Rectus abdominis
- Obliquus internus
- Obliquus externus
- Transversus abdominis

- 2 Aktivieren Sie die Bauchmuskulatur und heben Sie den Rumpf an. Kontrahieren Sie die Bauchmuskeln in einer Pressbewegung.
- 3 Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Zwei Sätze à 15 Wiederholungen.



VARIANTE

Anspruchsvoller: Beginnen Sie in Rückenlage mit gestreckten Beinen und hinter dem Kopf ausgestreckten Armen. Heben Sie Arme

und Rumpf in einer kontrollierten Bewegung. Rollen Sie Wirbel für Wirbel nach vorne ab und berühren Sie die Füße.



ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.
* steht für tiefe Muskeln.

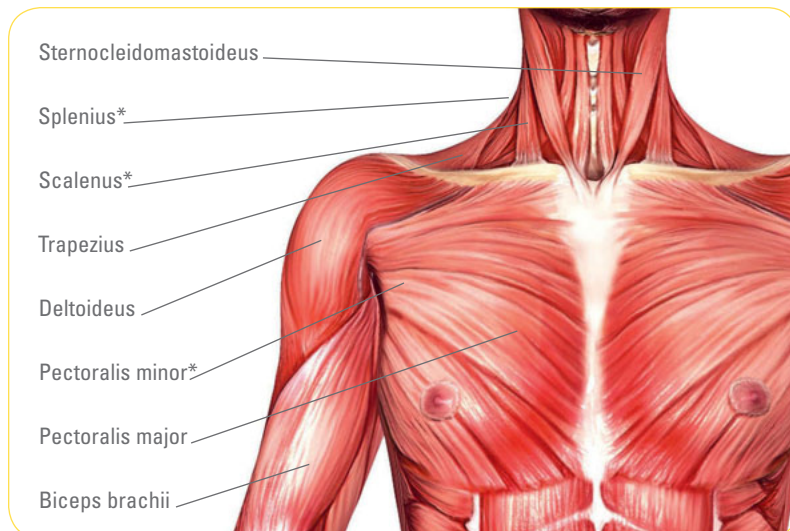
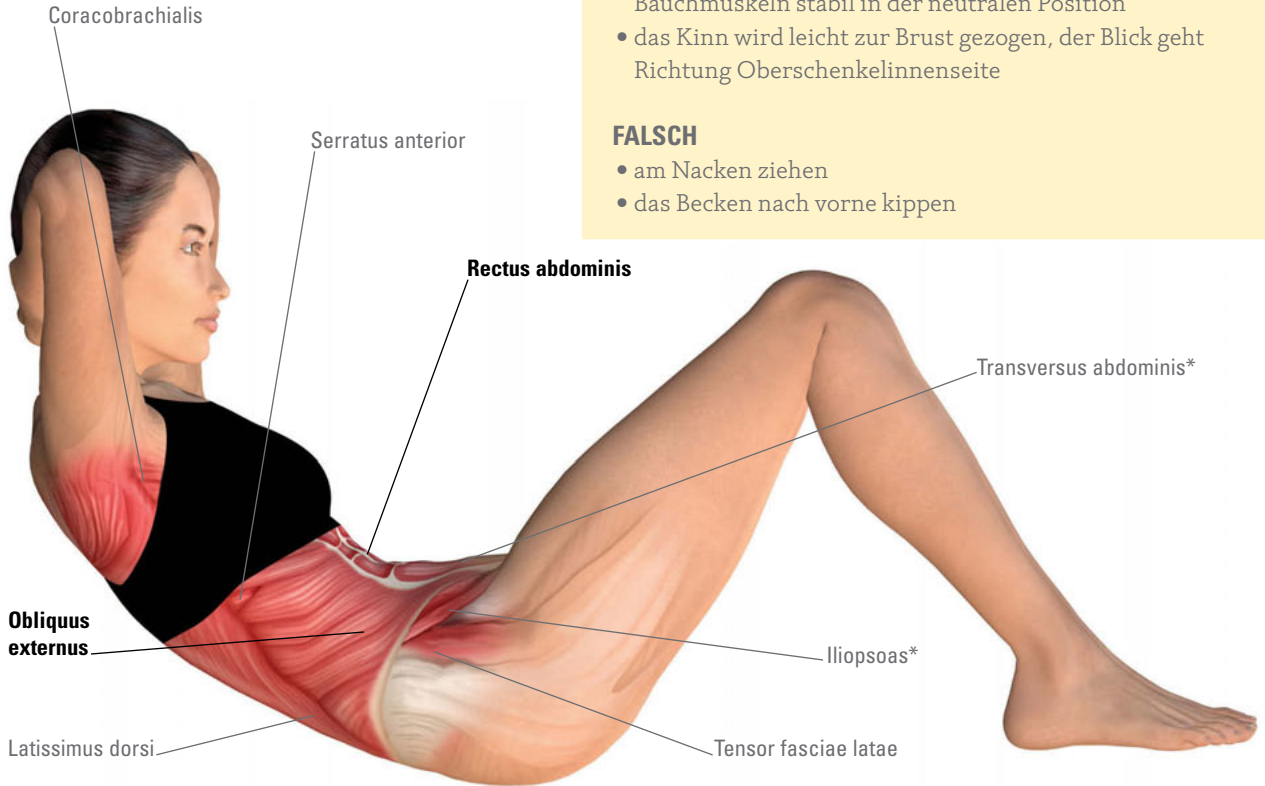
ÜBUNGSTIPPS

RICHTIG

- Schultern and Bauchmuskulatur starten die Bewegung
- das Becken bleibt während der Pressbewegung der Bauchmuskeln stabil in der neutralen Position
- das Kinn wird leicht zur Brust gezogen, der Blick geht Richtung Oberschenkelinnenseite

FALSCH

- am Nacken ziehen
- das Becken nach vorne kippen



ÜBERBLICK

ZIEL

- Bauchmuskulatur

VORTEILE

- kräftigt den Rumpf
- verbessert die Stabilität von Becken und Körpermitte

NICHT ANGERATEN BEI

- Rückenschmerzen
- Hals-/Nackenschmerzen

CRUNCH MIT ÜBERKREUZTEN BEINEN



- 1 Nehmen Sie in Rückenlage die Hände seitlich an den Kopf und die Beine nach oben, sodass Ober- und Unterschenkel sowie die Hüfte einen 90-Grad-Winkel bilden.

- 2 Rollen Sie den Rumpf nach vorne auf und führen Sie den rechten Ellbogen zum linken Knie, während Sie das rechte Bein nach vorne ausstrecken. Heben Sie dabei die Schulterblätter vom Boden ab und beginnen Sie die Bewegung aus den Rippen und der schrägen Bauchmuskulatur.



- 3 Drehen Sie den Rumpf zur anderen Seite. Die Bewegungsabfolge sechsmal wiederholen.

ÜBERBLICK

ZIELE

- Rumpfstabilität
- Bauchmuskulatur

VORTEILE

- stabilisiert die Körpermitte
- kräftigt die Bauchmuskulatur

NICHT ANGERATEN BEI

- Hals-/Nackenbeschwerden
- Schmerzen im Lendenwirbelbereich

TRAINING

- Rectus abdominis
- Transversus abdominis
- Obliquus externus
- Obliquus internus
- Rectus femoris
- Vastus medialis
- Sartorius
- Tensor fasciae latae

VARIANTE

Leichter: Beginnen Sie mit aufgestellten Beinen. Legen Sie die Außenseite des linken Fußes oberhalb des Knies auf den rechten Oberschenkel. Führen Sie

den rechten Ellbogen zum linken Knie und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück. Sechs Wiederholungen pro Seite.



ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.
* steht für tiefe Muskeln.

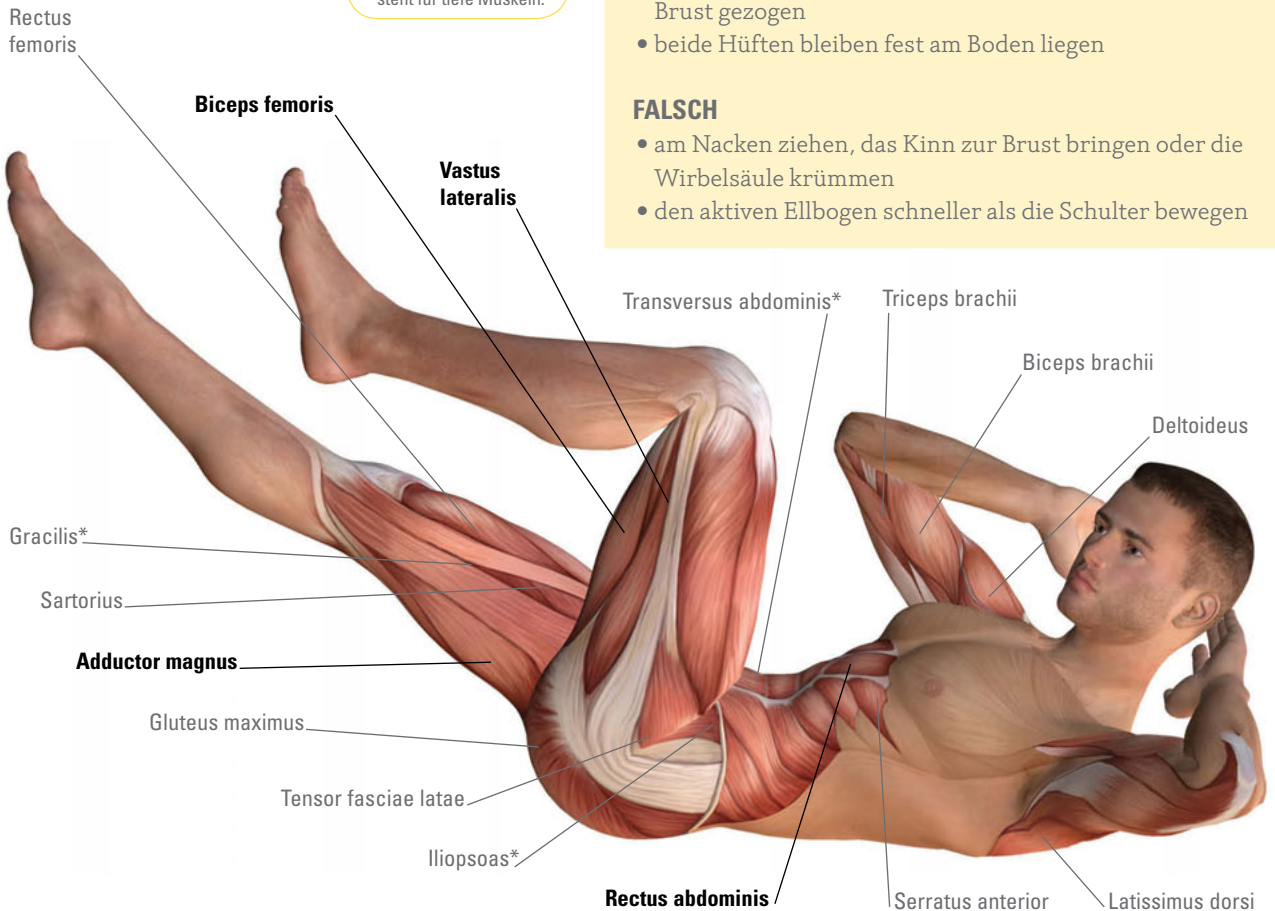
ÜBUNGSTIPPS

RICHTIG

- den Hals lang gestreckt lassen, das Kinn ist nicht zur Brust gezogen
- beide Hüften bleiben fest am Boden liegen

FALSCH

- am Nacken ziehen, das Kinn zur Brust bringen oder die Wirbelsäule krümmen
- den aktiven Ellbogen schneller als die Schulter bewegen



SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

- 1 Stellen Sie sich breitbeinig und aufrecht hin und strecken Sie die Arme parallel zum Boden nach vorne aus. Das Becken ist aufgerichtet.



ÜBUNGSTIPPS

RICHTIG

- beim Beugen der Hüfte bleibt die Wirbelsäule in Neutralstellung
- Schultern und Hals-/Nackенbereich sind entspannt
- das Knie des gebeugten Beins steht über dem Fuß
- bei der Kniebeuge ist die Gesäßmuskulatur angespannt

FALSCH

- den Hals nach vorne strecken
- die Füße vom Boden abheben
- den Rücken krümmen oder durchstrecken

- 2 Machen Sie einen Ausfallschritt nach links. Beugen Sie das rechte Bein, ohne die Neutralstellung der Wirbelsäule zu verändern. Strecken Sie langsam das linke Bein. Beide Füße bleiben am Boden stehen.
- 3 Beugen Sie das rechte Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht und das linke Bein voll gestreckt ist.

- 4 Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Arme bleiben vor dem Körper ausgestreckt. Zehnmal pro Seite wiederholen.



ÜBERBLICK

ZIEL

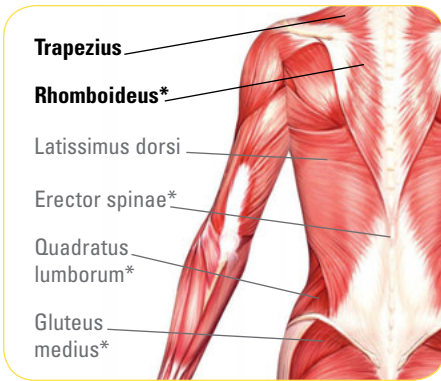
- Gesäß- und Hüftmuskulatur

VORTEIL

- kräftigt die Haltemuskulatur von Becken, Rumpf und Knien

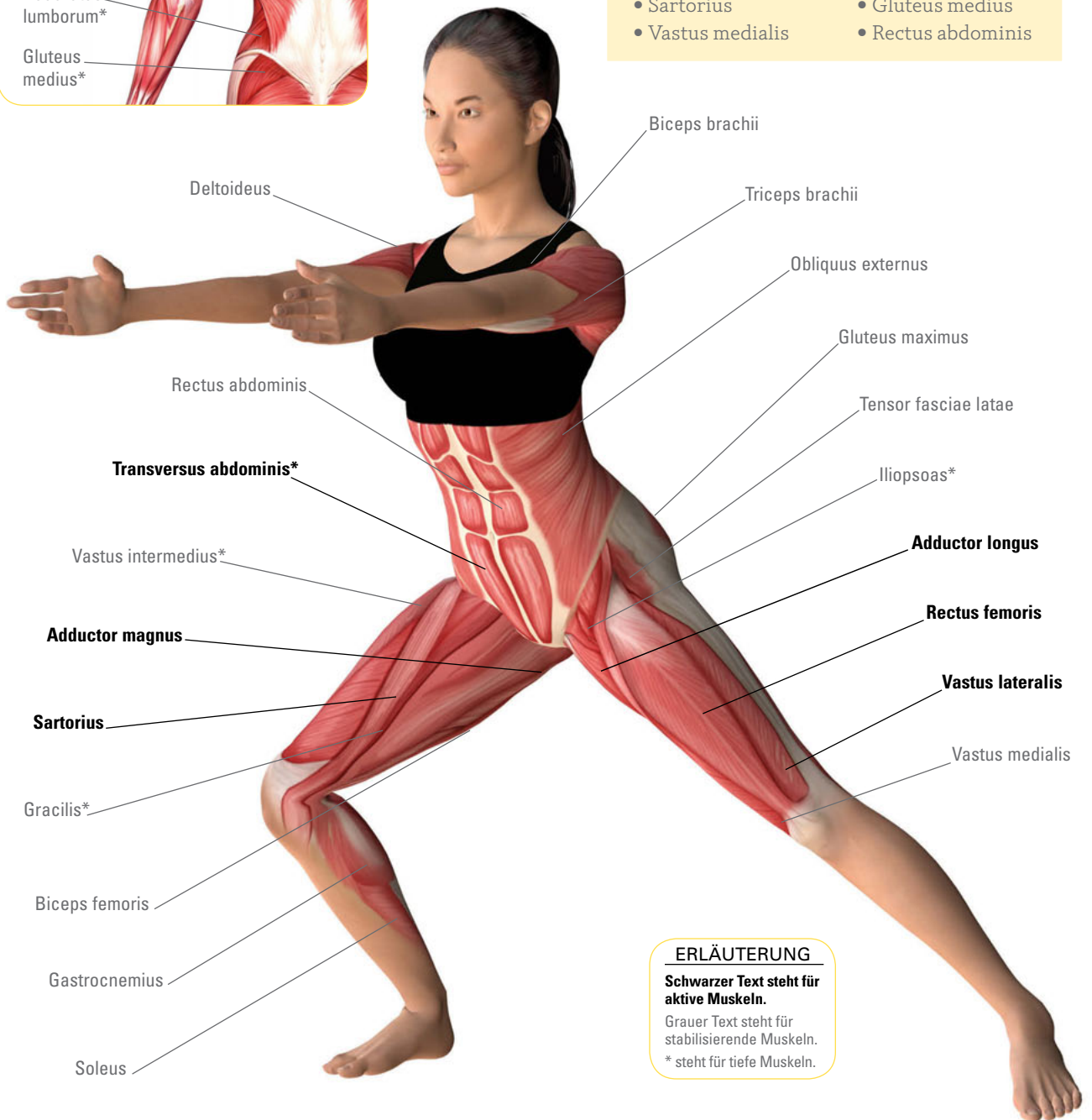
NICHT ANGERATEN BEI

- stechenden Knieschmerzen
- Rückenschmerzen
- Problemen, das Körpergewicht auf einem Bein zu halten



TRAINING

- Adductor longus
- Adductor magnus
- Semitendinosus
- Semimembranosus
- Biceps femoris
- Sartorius
- Vastus medialis
- Vastus lateralis
- Vastus intermedius
- Rectus femoris
- Gluteus maximus
- Gluteus medius
- Rectus abdominis



ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.

TIEFENSCHRITT

- 1 Stellen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Step oder Block. Das linke Bein steht fest am Rand, das rechte hängt frei daneben.



TRAINING

- Vastus medialis
- Vastus lateralis
- Vastus intermedius
- Rectus femoris
- Gluteus maximus
- Gluteus medius
- Semitendinosus
- Semimembranosus
- Biceps femoris

ÜBUNGSTIPPS

RICHTIG

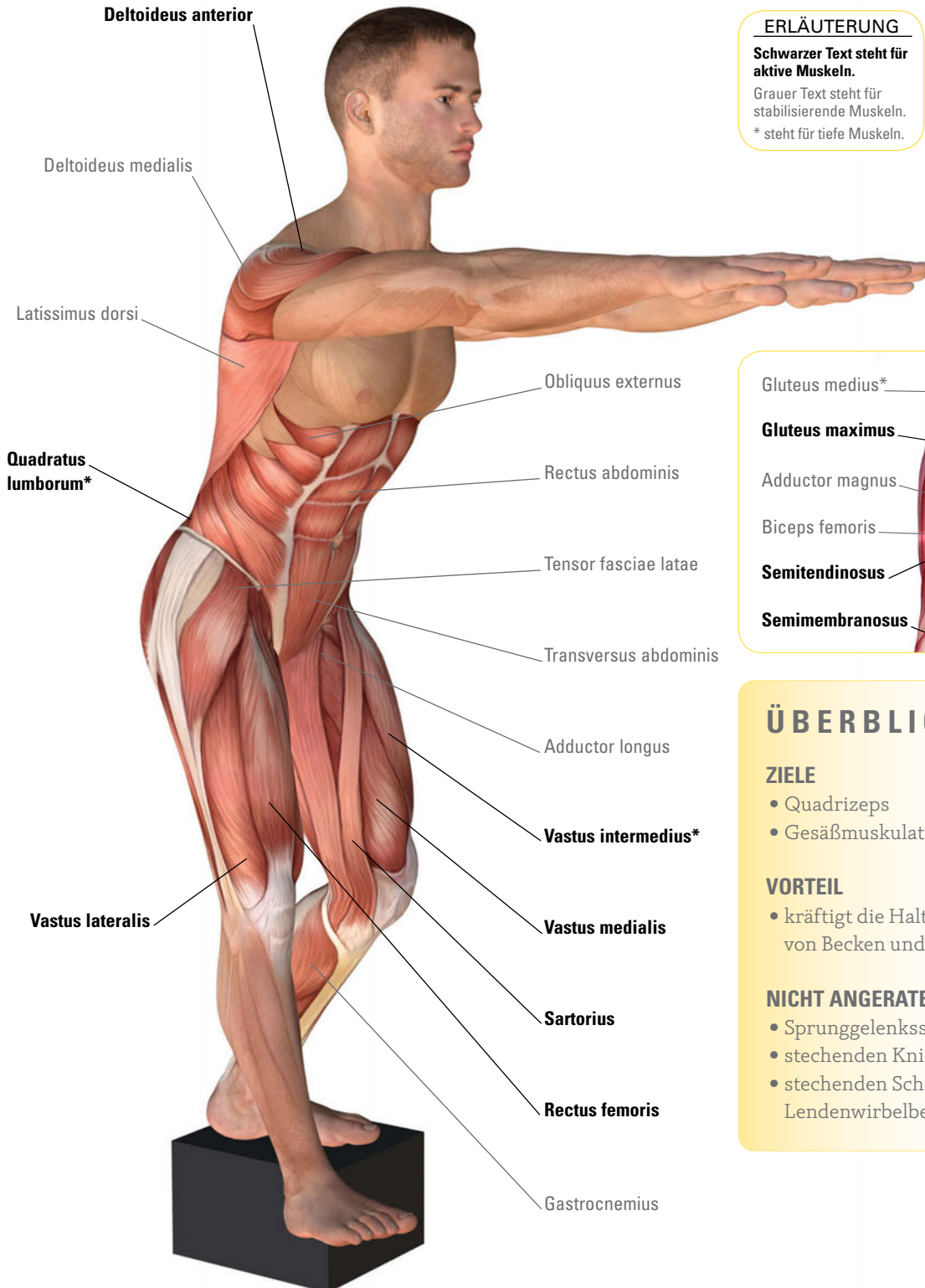
- das gebeugte Bein steht über dem Knie und darf nicht nach innen kippen
- Knie und Hüfte bewegen sich beim Beugen gleichzeitig
- die Hüfte bleibt beim Beugen des Beins hinter dem Fuß, der Oberkörper wird nach vorne genommen

FALSCH

- den Hals nach vorne strecken
- Gewicht auf den abgesenkten Fuß legen; er berührt den Boden nur leicht



- 2 Halten Sie die Arme parallel zum Boden vor dem Körper, um das Gleichgewicht zu halten. Nehmen Sie den Rumpf nach vorne und beugen Sie gleichzeitig Hüfte und Knie, um das rechte Bein abzusinken.
- 3 Drücken Sie sich mit dem linken Bein wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne Knie oder Rumpf zu drehen. 15 Wiederholungen pro Bein.



ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.

Gluteus medius*

Gluteus maximus

Adductor magnus

Biceps femoris

Semitendinosus

Semimembranosus

ÜBERBLICK

ZIELE

- Quadripzeps
- Gesäßmuskulatur

VORTEIL

- kräftigt die Haltemuskulatur von Becken und Knie

NICHT ANGERATEN BEI

- Sprunggelenksschmerzen
- stechenden Knieschmerzen
- stechenden Schmerzen im Lendenwirbelbereich

WADENDEHNUNG



- 1 Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen gerade nebeneinander und fest auf dem Boden.

Nehmen Sie die Arme parallel zum Boden vor den Körper, um das Gleichgewicht zu halten. Ziehen Sie die Zehen nach oben.

ÜBUNGSTIPPS

RICHTIG

- den Brustkorb aufrecht lassen
- die Bauchmuskeln fest nach innen zur Wirbelsäule ziehen
- die Zehen während der gesamten Übung nach oben ziehen

FALSCH

- die Fersen vom Boden abheben
- zu schnell in die Ausgangsposition zurückkehren

- 2 Aktivieren Sie die Bauchmuskeln und gehen Sie in die Kniebeuge. Stehen Sie mit beiden Füßen stabil auf dem Boden und halten Sie den Brustkorb so aufrecht wie möglich, selbst wenn der Oberkörper nach vorne tendiert.



- 3 Atmen Sie aus und drücken Sie sich gegen den Widerstand des Körpergewichts aus den Beinen in die Ausgangsposition zurück. Fünf- bis sechsmal wiederholen.

ERLÄUTERUNG

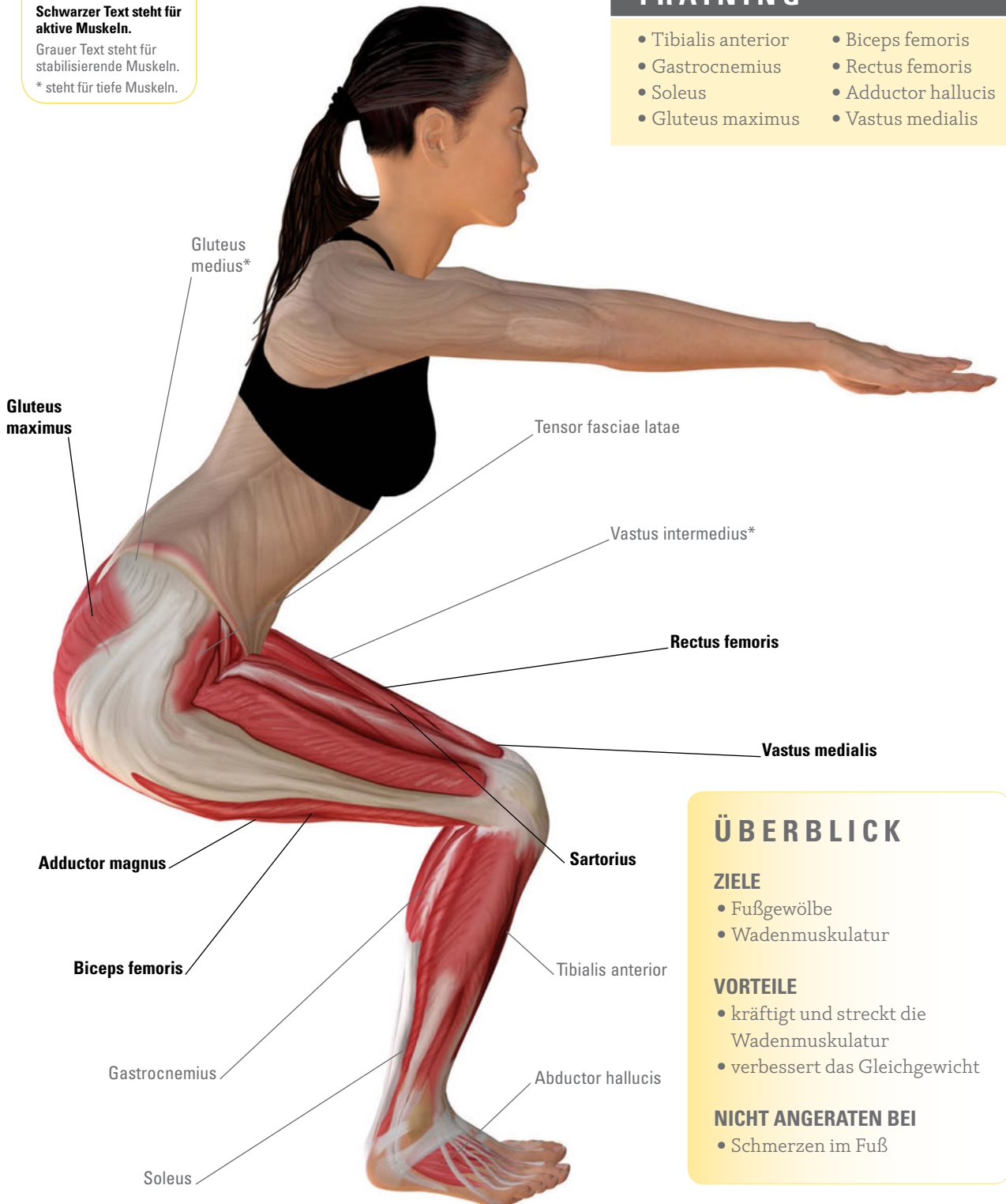
Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.

TRAINING

- Tibialis anterior
- Gastrocnemius
- Soleus
- Gluteus maximus
- Biceps femoris
- Rectus femoris
- Adductor hallucis
- Vastus medialis



ÜBERBLICK

ZIELE

- Fußgewölbe
- Wadenmuskulatur

VORTEILE

- kräftigt und streckt die Wadenmuskulatur
- verbessert das Gleichgewicht

NICHT ANGERATEN BEI

- Schmerzen im Fuß

CRUNCH MIT BEINKICK

- 1 Ziehen Sie in Rückenlage das rechte Knie zur Brust und strecken Sie das linke Bein knapp über dem Boden aus.

- 2 Legen Sie die rechte Hand an das linke Sprunggelenk, die linke Hand auf das rechte Knie (damit das Bein richtig ausgerichtet ist).



- 3 Wechseln Sie zweimal gleichzeitig die Bein- und Handstellung.



ÜBERBLICK

ZIELE

- Rumpfstabilität
- Bauchmuskulatur

VORTEILE

- kräftigt die Körpermitte bei der Bewegung der Gliedmaßen
- kräftigt die Bauchmuskulatur

NICHT ANGERATEN BEI

- Hals-/Nackenbeschwerden
- Schmerzen im Lendenwirbelbereich

ÜBUNGSTIPPS

RICHTIG

- die äußere Hand liegt auf der Sprunggelenksaußenseite des angezogenen Beins, die innere auf dem gebeugten Knie
- das Brustbein in Richtung Beine ziehen

FALSCH

- den unteren Rücken vom Boden abheben; die Bauchmuskulatur stabilisiert den Rumpf beim Beinwechsel



- 4 Wechseln Sie noch zweimal und wiederholen Sie die Übungsabfolge vier- bis sechsmal.



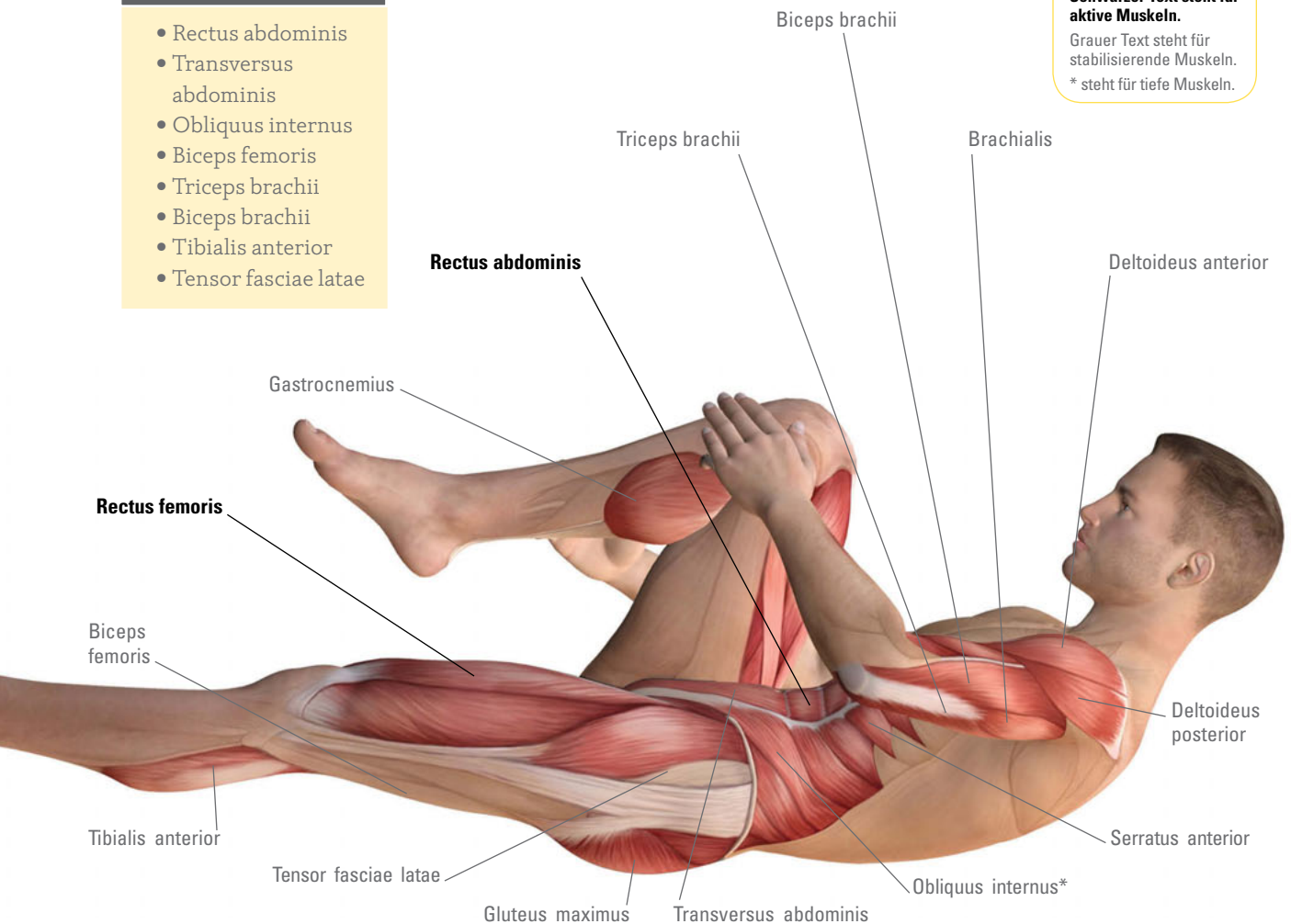
TRAINING

- Rectus abdominis
- Transversus abdominis
- Obliquus internus
- Biceps femoris
- Triceps brachii
- Biceps brachii
- Tibialis anterior
- Tensor fasciae latae

ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.
* steht für tiefe Muskeln.



KNIEBEUGE MIT OBERKÖRPERDREHUNG

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



- 1 Halten Sie im aufrechten Stand einen Medizinball vor dem Rumpf.
- 2 Verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß, beugen Sie das rechte Knie und ziehen Sie den rechten Fuß zum Gesäß. Beugen Sie die Ellbogen und ziehen Sie den Ball neben das rechte Ohr.

ÜBUNGSTIPPS

RICHTIG

- der Ball beschreibt eine Kurve
- Hüfte und Knie des Standbeins stehen bei der Bewegung übereinander
- Schultern und Hals-/Nackbereich sind entspannt

FALSCH

- das Knie bei der Beugung und Drehung über die Zehenspitzen hinaus nach vorne schieben
- den Standfuß aus der Ausgangsposition bewegen
- die Wirbelsäule beugen

- 3 Beugen Sie bei neutral gestellter Wirbelsäule Knie und Hüfte. Beugen Sie den Rumpf nach links unten und führen Sie den Ball zum linken Sprunggelenk.
- 4 Drücken Sie sich mit dem linken Bein nach oben und strecken Sie Knie und Rumpf zurück in die Ausgangsposition. Zwei Sätze à 15 Wiederholungen pro Bein.



ÜBERBLICK

ZIELE

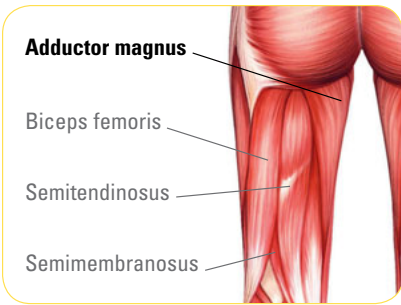
- Haltemuskulatur des Körpers
- Kräftigung von Gesäß und Hüfte

VORTEILE

- verbessert das Gleichgewicht
- verbessert die Stabilisierung von Becken, Rumpf und Knien
- kräftigt Bewegungsabläufe

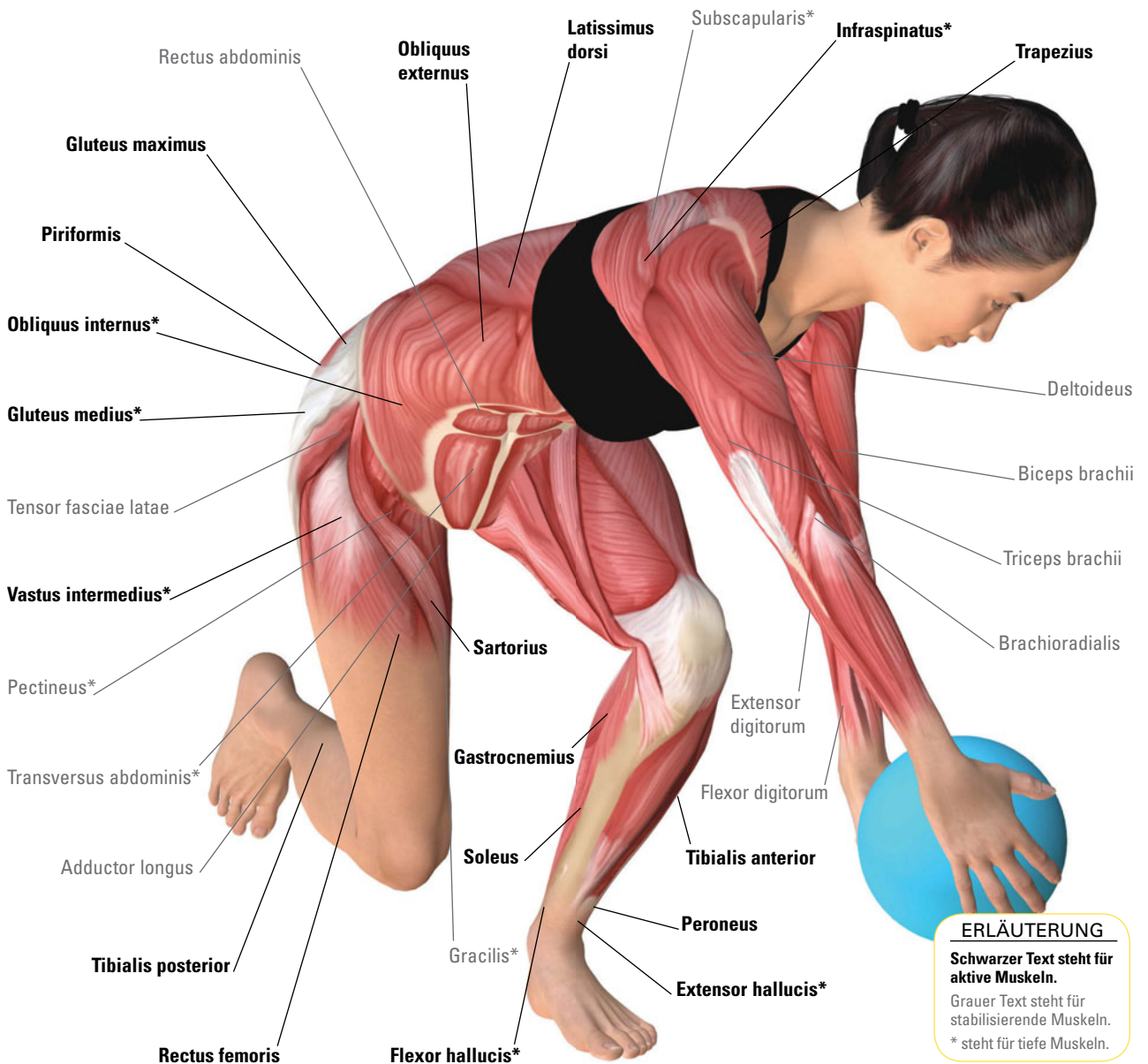
NICHT ANGERATEN BEI

- stechenden Knieschmerzen
- Schmerzen im Lendenwirbelbereich
- Schulterschmerzen



TRAINING

- Semitendinosus
- Semimembranosus
- Biceps femoris
- Vastus medialis
- Vastus lateralis
- Rectus femoris
- Gluteus maximus
- Gluteus medius
- Piriformis
- Erector spinae
- Tibialis anterior
- Tibialis posterior
- Soleus
- Gastrocnemius
- Deltoideus
- Infraspinatus
- Supraspinatus
- Teres minor



ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.

SIT-UP

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie Beine, Kopf, Hals und Schultern etwas vom Boden ab, ohne den unteren Rücken zu beugen. Halten Sie die Arme parallel über dem Boden.



TRAINING

- Rectus abdominis
- Obliquus internus
- Obliquus externus
- Transversus abdominis
- Tensor fasciae latae
- Vastus intermedius
- Rectus femoris
- Vastus medialis
- Iliacus
- Piriformis

- 2 Ziehen Sie die Knie zur Brust und strecken Sie die Arme zu den Sprunggelenken, sodass der Rumpf komplett vom Boden abhebt.



- 3 Strecken Sie langsam und gleichzeitig Beine und Oberkörper und kehren Sie so in die Ausgangsposition zurück.
- 4 Wiederholen Sie die Bewegung, ohne den Boden zu berühren. Zwei Sätze à 15 Wiederholungen.

ÜBERBLICK

ZIEL

- Bauchmuskulatur

VORTEILE

- erhöht die Ausdauer der Bauchmuskulatur
- kräftigt die Hüftbeuger

NICHT ANGERATEN BEI

- Schmerzen im Lendenwirbelbereich

ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.

Quadratus lumborum*

Gluteus medius*

Piriformis

Gluteus maximus

Rectus abdominis

Obliquus externus

Obliquus internus*

Vastus lateralis

Transversus abdominis*

Tensor fasciae latae

Iliopsoas*

Iliacus*

Vastus intermedius*

Adductor longus

Rectus femoris

Vastus medialis

ÜBUNGSTIPPS

RICHTIG

- das Kinn bleibt auf die Brust gezogen
- die Oberschenkelmuskeln sind bei der Übung angespannt

FALSCH

- die Schultern zu den Ohren hochziehen

