

# Kräftigungsübungen

## Pädagogische Perspektive

**Zielbereich:** Kräftigungsübungen

## Schultern, Nacken, Arme



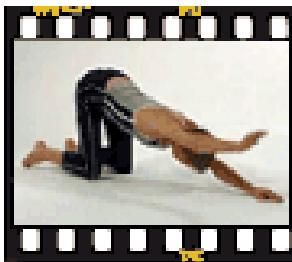
### **Übung 1**

Rückenlage, die angewinkelten Beine sind aufgestellt. Halten Sie die verschränkten Arme nach oben und bringen Sie das Kinn zur Ellbogenbeuge.

Serien: 4-6 mal, 8-20 Wiederholungen

Schwierigkeit: mittel

Beanspruchte Muskulatur: Großer Brustmuskel (M. pectoralis major); gerade Halsmuskeln



### **Übung 2**

Kniestand. Strecken Sie die Arme nach vorne. Der Rücken ist gerade und der Kopf ca. 10 cm vom Boden. Heben Sie im Wechsel jeweils eine Hand vom Boden.

Serien: 4-6 mal, 8-20 Wiederholungen

Schwierigkeit: mittel

Beanspruchte Muskulatur: Dreieckiger Schultermuskel (M. deltoideus)

### **Übung 3**

Kniestand. Beugen und strecken Sie die Arme wie beim "richtigen" Liegestütz.

Serien: 4-6 mal, 8-15 Wiederholungen

Schwierigkeit: eher gering

Beanspruchte Muskulatur: Dreiköpfiger Oberarmmuskel (M. triceps brachii)



### Übung 4

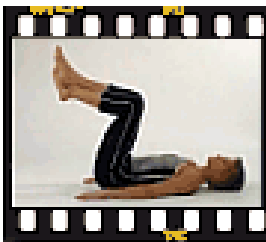
Setzen Sie sich hin und stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Körper ab. Die Fingerspitzen zeigen in Richtung Füße. Heben Sie den Po an. Beugen und strecken Sie nun die Arme, ohne dass der Po den Boden berührt.

Serien: 4-6 mal, 8-15 Wiederholungen

Schwierigkeit: hoch

Beanspruchte Muskulatur: Dreiköpfiger Oberarmmuskel (M. triceps brachii)

### Bauch



### Übung 5

Rückenlage, Arme neben dem Körper, Beine angewinkelt in der Luft. Heben Sie nun das Becken einige Zentimeter vom Boden.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: hoch

Beanspruchte Muskulatur: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

### Übung 6

Rückenlage, Kopf auf die Brust. Strecken und beugen Sie die Beine im Wechsel nach vorne.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: mittel

Beanspruchte Muskulatur: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

### Übung 7

Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt, Fersen am Boden, Arme nach vorne. Heben Sie Kopf und Schultern etwas vom Boden ab. Nehmen Sie dabei den Kopf zur Brust.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: hoch

Beanspruchte Muskulatur: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

### Übung 8

Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt. Rechten Fuß auf linkes Knie legen, rechter Arm neben dem Körper, linker Arm angewinkelt am Kopf. Bringen Sie nun den linken Ellbogen zum rechten Knie und wieder zurück.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: sehr hoch

Beanspruchte Muskulatur: Schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis)

### Rücken



### Übung 9

Kniestand. Strecken Sie ein Bein und den diagonalen Arm bis in die Waagerechte. Führen Sie dann Kopf, Arm und Knie unter dem Körper zusammen.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: eher gering

Beanspruchte Muskulatur: Langer Rückenstrecker (M. erector spinae)

### Übung 10

Liegestütz, Stütz auf den Unterarmen. Lassen Sie nun das Becken leicht rotieren.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: hoch

Beanspruchte Muskulatur: gesamte Rumpfmuskulatur

### Übung 11

Bauchlage, Arme und Beine gestreckt. Paddeln Sie mit Armen und Beinen wenige Zentimeter auf und ab. Der Blick ist zum Boden gerichtet.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: hoch

Beanspruchte Muskulatur: Langer Rückenstrecker (M. erector spinae)

### Übung 12

Rückenlage, Beine angewinkelt aufgestellt. Heben Sie nun das Becken, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: hoch

Beanspruchte Muskulatur: Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

## **Po, Hüfte, Beine**



### **Übung 13**

Seitlage, beide Beine gestreckt. Heben und senken Sie das obere Bein, ohne es zwischendurch abzulegen.

Serien: 4-6 mal, 8-20 Wiederholungen

Schwierigkeit: gering

Beanspruchte Muskulatur: Mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus medius)

### **Übung 14**

Seitlage, der obere Arm stützt vorne ab, das obere Bein ist angewinkelt. Heben und senken Sie das untere Bein ca. 20 Zentimeter vom Boden, ohne es zwischenzeitlich abzulegen.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: hoch

Beanspruchte Muskulatur: Langer Schenkelanzieher (M. adductor longus)

### **Übung 15**

Bauchlage, Stirn ruht auf den Händen. Heben und senken Sie ein Bein gestreckt vom Boden, aber nicht höher als 10 Zentimeter

Serien: 4-6 mal, 8-20 Wiederholungen

Schwierigkeit: mittel

Beanspruchte Muskulatur: Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

### **Übung 16**

Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt. Heben Sie das Becken, bis Knie-Bauch-Schultern eine gerade Linie bilden. Strecken Sie im Wechsel ein Bein nach vorne. Die Knie bleiben dabei nebeneinander.

Serien: 4-6 mal, 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: hoch

Beanspruchte Muskulatur: Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

<http://www.richtigfit.de/media/movies/uebung>

<http://www.richtigfit.de/pages/de/magazin/fitnessprogramme/kraeftigung>

### Kräftigung der Rückenmuskulatur

#### Übung 1



Legen Sie sich flach auf den Bauch. Nehmen Sie die Arme nach vorn oder legen Sie sie auf den Kopf. Heben Sie nun den Oberkörper vom Boden und halten Sie diese Position einige Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Wenn Sie wollen können Sie mehrere Sätze mit einigen Wiederholungen machen. Dazwischen machen Sie etwas Pause.

#### Übung 2



Legen Sie sich auf den Bauch wie bei Übung 1. Erschweren Sie die Übung in dem Sie einen Gegenstand (z.B. einen Medizinball) mit ausgestreckten Armen halten. Die Füße bleiben auf dem Boden. Müssen Sie die Füße abheben, ist das Gewicht zu schwer und Sie sollten vorerst ohne Gewicht arbeiten.

#### Übung 3



Legen Sie sich auf den Rücken. Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen ab. Winkeln Sie ein Bein an und drücken Sie das Becken nach oben. Der andere Fuß wird gerade nach vorn gestreckt. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden, danach wechseln Sie das Bein.

### Kräftigung der Bauchmuskulatur

#### Übung 4



Legen Sie sich auf Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper und die Beine sind angewinkelt. Heben Sie nun den Oberkörper ohne Schwung. Die Arme bleiben dabei auf dem Boden liegen und die Fersen werden nicht angehoben. Lassen Sie den Kopf gerade und richten Sie sich nur soweit auf, dass sie im Rücken gerade bleiben. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden und senken Sie den Körper wieder langsam ab. Wiederholen Sie die Übung mehrfach.

#### Übung 5



Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Heben Sie die Beine an, so dass die Fußspitzen gerade nach oben zeigen. Stützen Sie sich nun auf den Handflächen ab und heben Sie das Becken nach oben. Holen Sie dabei keinen Schwung mit den Beinen.

#### Übung 6



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie das rechte Bein angewinkelt ab. Das andere Bein legen Sie auf das Knie des rechten Beines. Heben Sie nun den Oberkörper schräg in Richtung des linken Beines an. Sie können die Bewegung

mit der rechten Hand unterstützen. Trainieren Sie beide Seiten. Sie stärken somit die seitliche Bauchmuskulatur.

### Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

#### Übung 7



Stellen Sie sich leicht nach vorn gebeugt auf und halten Sie sich zum Beispiel an einem Stuhl fest. Ein Fuß steht nach hinten gestellt und gewährleistet nur das Gleichgewicht. Machen Sie langsame Kniebeugen auf dem Standbein und halten Sie die Stellung. Gehen Sie nur etwa soweit in die Beuge, wie auf dem Bild. Wiederholen Sie die Übung mehrmals, wobei Sie das Knie nie voll durchstrecken sollten.

#### Übung 8



Stellen Sie sich schulterbreit hin. Gehen Sie leicht in die Kniebeuge. Heben Sie ein Bein ganz langsam nach vorn an, wobei Sie mit dem Standbein noch etwas tiefer in die Beuge gehen. Die Arme helfen das Gleichgewicht zu halten. In dieser Stellung verweilen Sie einige Sekunden. Wechseln Sie Beine mehrmals ab.

#### Übung 9



Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Hände legen Sie unter den Kopf. Heben Sie ein Bein und halten es gestreckt in der Luft. Verbleiben Sie so längere Zeit bis Sie die Anstrengung spüren. Wechseln Sie die Beine mehrmals ab.

#### Übung 10



Legen Sie sich auf die linke Seite. Den linken Arm strecken Sie gerade über dem Kopf. Mit dem rechten Arm stützen Sie sich vor dem Bauch etwas ab. Heben Sie nun das gestreckte rechte Bein nach oben und halten es einige Sekunden in dieser Stellung. Wiederholen Sie die Übung mehrmals und wechseln Sie die Seite.

#### Übung 11



Legen Sie sich auf die linke Seite. Das rechte Bein ist gestreckt, das linke legen Sie angewinkelt über das rechte. Heben Sie das gestreckte linke Bein vom Boden an, so dass der Fuß nicht mehr den Boden berührt. Halten Sie diese Stellung. Wiederholen Sie diese Übung pro Seite mehrmals.

### Kräftigung der Waden und Füße

#### Übung 12



Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich zum Beispiel an einem Stuhl fest. Heben Sie nun die Fußspitzen an, so dass nur noch die Fersen den Boden berühren. Kippen Sie dabei nicht mit dem Oberkörper nach hinten. Halten Sie diese Stellung. Nun stellen Sie sich nur auf die Zehenspitzen und verweilen in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Sie trainieren bei dieser Übung den oft vernachlässigten vorderen Schienbeinmuskel.

### **Übung 13**



Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich zum Beispiel an einem Stuhl fest. Heben Sie ein Taschentuch vom Boden mehrmals mit dem Fuß, auf, halten es und legen es wieder ab. Hier finden Sie weitere Übungen zur Fußgymnastik und -training.

## **Regeln bei Kräftigung und Dehnung**

### **Bei Kräftigungsübungen sollte beachtet werden**

Übungen langsam und genau ausführen.  
Niemals mit Schwung arbeiten.  
Spannungsübungen mindestens 6 Sekunden halten.  
Von leichten zu schweren Übungen wechseln.  
Mindestens 2 mal in der Woche üben.  
Zwischen 5 und 20 Minuten üben.  
Vor dem Üben aufwärmen.

### **Bei Dehnungen sollte beachtet werden**

Langsam dehnen und die Muskulatur ruhig halten.  
Den Endpunkt der Dehnung 10 bis 15 Sekunden halten.  
Möglichst die gleiche Dehnung 2 bis 3 mal wiederholen.  
Beim Dehnen nie wippen.  
Nicht unter Schmerzen dehnen.

### **1. Hand/ Fingerbeuger**

Fingerbeuger Kräftigung:  
Hand kräftig zur Faust schließen und kurz Spannung festhalten.  
Tennisball drücken

Dehnung:  
Arm vor dem Körper ausstrecken. Die Handinnenfläche zeigt zum Boden. Die Finger vorsichtig mit der anderen Hand nach hinten oben ziehen, bis eine Spannung zu spüren ist.

### **2. Hand/ Fingerstrecker**

Fingerstrecker Kräftigung  
Finger geschlossen halten. Aus dieser Position Finger aktiv nach hinten oben ziehen



### Dehnung

Arm vor dem Körper ausstrecken. Die Handinnenfläche zeigt zum Boden Finger vorsichtig mit der anderen Hand nach unten hinten ziehen

### **3. Armbeuger (Biceps)**

#### Biceps Kräftigung

Der Arm befindet sich ausgestreckt neben dem Körper, die Handfläche zeigt nach vorne. Eine Faust bilden. Faust nach oben in Richtung Schulter bewegen (Arm beugen) mit und ohne Gewicht möglich (Bicepscurls)

### Dehnung

Arme seitwärts in Schulterhöhe ausstrecken, Daumen nach unten drehen, Arm langsam nach hinten ziehen, bis eine Spannung zu spüren ist, dabei den Oberkörper gerade lassen.

### **4. Armstrecker (Triceps)**

#### Triceps Kräftigung

Arme über den Kopf heben, Ellbogen zeigen nach vorne, Unterarme hinter dem Kopf beugen und wieder strecken, dabei müssen die Oberarme die ganze Zeit den Kopf berühren.

Im Stehen den Oberkörper leicht vorbeugen, dabei die Knie anwinkeln, die Arme gerade nach hinten strecken wobei die Oberarme nach am Körper sind und die Ellenbogen nach oben zeigen. Jetzt nur die Unterarme beugen und wieder gerade ausstrecken. Beide Übungen sind mit und ohne Gewicht möglich

### Dehnung

Arme über den Kopf heben, Arm so anwinkeln, daß die Hand den Rücken zwischen den Schulterblättern berührt. Jetzt den nach oben zeigenden Ellbogen mit der anderen Hand fassen und vorsichtig nach unten ziehen bis eine Spannung zu spüren ist.

### **5. Nackenmuskeln**

#### Nackenmuskeln Kräftigung

Die rechte Handfläche so an die rechte Kopfseite legen, daß die Handinnenfläche über den Ohr liegt. Der Kopf muß ganz gerade gehalten werden. Jetzt den Kopf gegen die Hand drücken. Dabei bleibt trotz des Krafteinsatzes, der aus dem Kopf kommt, der Kopf die ganze Zeit in seiner geraden Position, d.h. die Hand gleicht den Druck des Kopfes aus (ca. 10 Sec.)

Auf der linken Seite gegengleich arbeiten.

Fäuste so an die Stirn legen, daß Daumen und Zeigefinger die Stirn berühren. Der Kopf ist gerade und bleibt in dieser Position. Jetzt den Kopf nach vorne drücken, Fäuste halten die Position des Kopfes fest.

Die Hände falten und so hinter dem Kopf verschränken, daß die Handinnenflächen am Hinterkopf liegen. Die Ellenbogen sind weit nach hinten gestreckt. Der Kopf ist aufrecht und bleibt die ganze Zeit in dieser Position. Den Kopf gegen die Hände drücken. Diese halten die Position.

### Dehnung

Den Kopf aufrecht halten und dann so auf die linke Seite legen, daß das Ohr sich der Schulter nähert. Jetzt die rechte Handfläche am lang ausgestreckten Arm aktiv zum Boden drücken.

Der linke Arm bleibt entspannt an der Körperseite hängen (nicht mit der Hand am Kopf nachfassen).

Auf der anderen Seite gegengleich arbeiten.

Kopf locker in den Nacken legen. Vorsicht! Nicht aktiv nach hinten drücken, dabei können Nerven eingeklemmt werden. Kinn auf das Brustbein drücken.

### **6. Rückenmuskeln**

Rückenmuskeln Kräftigung

Bauchlage. Die Füße stehen auf den Zehenspitzen, der Po ist fest zusammengekniffen, Beine und Bauch sind fest. Die Arme werden vor dem Körper zusammengelegt, der Kopf liegt auf den Händen. Jetzt in angespanntem Zustand den Oberkörper leicht anheben und wieder senken. Nicht ins Hohlkreuz gehen.

Gleiche Lage wie 1. Aber die Hände liegen im rechten Winkel zu den Schultern neben dem Kopf. Jetzt werden in angespanntem Zustand die Nasenspitze eben vom Boden abgehoben und die Ellbogen leicht nach oben gezogen.

Gleiche Ausgangslage wie 2. Jetzt werden in angespanntem Zustand die Ellbogen nach hinten gezogen.

Dehnung

Katzenpuckel: Körper auf Händen und Knien am Boden. Der Rücken ist gerade. Jetzt den Rücken rund nach oben strecken. Wieder in die gerade Position zurückgehen.

Im Stand oder Sitzen den rechten Arm vor dem Körper in Brusthöhe, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellbogens nachfassen und an den Körper ziehen. Den linken Arm gegengleich. siehe Nackenmuskel 1. und 2.

Verwindung (sitzend): Gerade und aufrecht sitzen, entweder auf einem Stuhl, oder im Schneidersitz. Die Arme angewinkelt seitwärts bis zur Schulter heben, den Körper zur rechten. dann zur linken Seite drehen. Vorsicht! Keinen Schwung holen. In der Endposition halten.

Verwindung liegend. Rückenlage, Arme in Schulterhöhe waagrecht ausgestreckt liegen lassen. Die Handflächen liegen auf dem Boden. Die Knie aufstellen. Jetzt beide Beine mit geschlossenen Knien nach links zum Boden führen, so weit, bis ein Dehnungsschmerz zu spüren ist. Auf der rechten Seite gegengleich arbeiten.

### **7. Bauchmuskeln**

Bauchmuskeln Kräftigung

Rückenlage. Die Knie aufstellen, mit den Bauchmuskeln die WBS fest auf den Boden pressen. Lösen

Rückenlage. Die Knie aufstellen, die Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellbogen sind weit geöffnet, der Blick ist zur Decke gerichtet und bleibt da. Nun den Rumpf leicht aufrichten, dabei den Bauch fest angespannt lassen.

Wie in 2, aber die Armen sind lang nach hinten gestreckt und die Hände fassen sich an, so daß der Kopf auf den ausgestreckten Armen ruht. (schwere Übung)

Wie 2. aber nun rechte. Schulter in Richtung des rechten Knies heben. Die linke Schulter bleibt dabei auf dem Boden liegen. Seite abwechseln.

Wie 4. Jetzt bei Hochkommen die Arme lang nach vorne strecken, die rechte Hand greift zum rechten Fuß, die linke Hand zum linken Fuß.

Rückenlage. Die Beine werden gerade nach oben gestreckt. Dabei kann ein Fuß über dem anderen liegen(oder, wenn das zu schwer ist, die Beine hochstrecken und die Knie

anwinkeln). Jetzt das Becken leicht angeben. Dabei keinen Schwung holen. Diese Übung ist sehr schwer, dafür aber auch sehr effektiv. Häufig findet gar keine richtige Bewegung statt, sondern es ist nur ein Anspannen der Muskulatur zu spüren. Das ist völlig in Ordnung.

### Dehnung

Rückenlage. Die Arme lang über den Kopf strecken. Hände und Füßen aktiv auseinanderdrücken. (10 cm wachsen), starke Bauchatmung.  
siehe Rückenmuskel (Dehnung 4) Verwirrung.

## 8. Brustmuskeln

### Brustmuskeln Kräftigung

Liegestütz an der Wand: Etwa eine Armlänge von einer Wand entfernt stehen. Die Handflächen in schulterbreite auf die Wand legen. Die Nasenspitze bis kurz vor die Wand bringen (nicht fallenlassen) und den Körper wieder zurückdrücken, bis die Arme nahezu gestreckt sind. Der gesamte Körper ist während der Übung angespannt, dadurch wird die Übung leichter und effektiver.

Liegestütz auf den Knien: Auf den Boden knien, die Hände schulterbreit im Vierfüßerstand auf den Boden aufstützen. Die Füße verschränken und die Beine in den Knien anwinkeln. Nasenspitze zwischen den Händen zum Boden führen (nicht fallenlassen) und den Körper wieder nach oben drücken.

Liegestütz lang: Wie in 2. Aber jetzt die Fußspitzen bei gestreckten Beinen auf den Boden aufsetzen. Den Körper ganz anspannen.

Butterfly: Aufrecht sitzende Position, am besten auf einem Stuhl. Die Arme angewinkelt seitlich bis zur Schulterhöhe heben. Jetzt die Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen und wieder öffnen.

Bankdrücken in Rückenlage: Die Arme über der Brust in schulterweitem Abstand lang strecken. Dabei am besten ein Gewicht in jede Hand nehmen, z.B. ein Buch o.ä. Jetzt die Arme senken (nicht fallenlassen), bis die Gewichte nahezu die Brust berühren und wieder strecken.

### Dehnung

Aufrecht stehen. Die Arme hinter dem Körper strecken und die Hände fassen. Jetzt langsam die Hände hochziehen, dabei den Körper nicht nach vorne beugen.

Ganz nah vor eine Wand stellen. Den rechten Arm waagrecht in Schulterhöhe an die Wand legen. Jetzt den Körper langsam wegdrehen, bis ein Dehnungsschmerz zu spüren ist. Seite wechseln.

Arme in Schulterhöhe heben und waagrecht lang zur Seite ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach vorne. Jetzt die Arme langsam nach hinten drücken, bis ein Dehnungsschmerz zu spüren ist.

## 9. Hüftbeuger

### Hüftbeuger Kräftigung

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Die Sitzfläche muß so hoch sein, daß die Beine und Sitzfläche einen rechten Winkel bilden. Jetzt die Oberschenkel anheben, bis die Beine gestreckt sind. Die Knie bleiben angewinkelt. Wieder senken. Dabei mit den Händen am Stuhl festhalten und darauf achten, daß der Rücken gerade bleibt.

### Dehnung

Auf einem Stuhl auf der linken Pobacke sitzen und das linke Bein vorne im re. Winkel auf dem Bodenaufstellen. Das rechte Bein so lang nach hinten ausstrecken, daß die Zehenoberfläche berührt den Boden. Dabei mit den Händen zur Sicherheit an einem Tisch o.ä. festhalten. Der Dehnungsschmerz wird in der rechten Hüfte verspürt. Diese Übung ist schwer!

Sie liegen auf der rechten Körperseite. Die linke Hand greift den linken Fuß, dabei wird das Bein im Knie angewinkelt. Der rechte Oberschenkel bleibt mit dem Linken Oberschenkel parallel. Der Rücken bleibt gerade, nicht ins Hohlkreuz gehen. Jetzt vorsichtig den Fuß bis zur Pomitte ziehen und die Hüfte vorstrecken.

Die gleiche Übung läßt sich auch im Stehen durchführen. Wer nicht sicher im Stand ist, sollte sich in jedem Fall mit der Hand abstützen.

Alle Übungen sollten auf beiden Seiten ausgeführt werden.

### **10. Oberschenkel, innen**

#### Oberschenkel, innen Kräftigung

Sitzende Position, am besten auf einem Stuhl. Die Knie fest gegeneinander drücken. Lösen.

Wie 1. aber dabei einen Ball zwischen den Knien halten.

Auf der rechten Körperseite auf den Boden legen. Das rechte Bein lang ausstrecken, das linke Bein im rechten Winkel vor dem Körper auf den Boden legen. Den Oberkörper vorne mit der linken Hand abstützen. Jetzt das lang ausgestreckte rechte Bein etwas anheben und wieder senken. Nicht fallenlassen. Die Übung auf der linken Seite gegengleich durchführen.

Kniebeugen: Aufrecht stehen. Die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Arme nach vorne ausstrecken, für ein besseres Gleichgewicht. Sie können sich auch an etwas festhalten. Jetzt in die Knie gehen, dabei den Po nach hinten schieben, so daß sich die Schultern den Knie nähern. Nicht völlig gerade bleiben, aber darauf achten, daß der Rücken nicht rund wird. Nur so weit nach unten gehen, wie sie es aushalten können. Nie bis über die Waagerechte heruntergehen.

### Dehnung

Auf dem Rücken liegen. Die Beine hochstrecken und im Knie rechtwinkelig beugen. Jetzt die Knie auseinanderdrücken, bis auf der Oberschenkelinnenseite ein Dehnungsschmerz spürbar ist.

Sitzen auf dem Boden. Die Fußsohlen gegeneinanderlegen, die Knie zeigen weit nach außen. Jetzt die Knie nach unten drücken.

So hinstellen, daß die Füße weit auseinanderstehen. Das Körpergewicht auf die rechte Seite verlagern und dabei das rechte Knie beugen. Der Dehnungsschmerz ist auf der linken Oberschenkelinnenseite zu spüren. Übung für die rechte Seite gegengleich ausführen.

### **11. Oberschenkel, außen**

#### Oberschenkel, außen Kräftigung

Auf die linke Seite legen. Die Beine ausstrecken und anspannen. Die Fußspitzen nach vorne ziehen. Jetzt das rechte Bein (oberes Bein) bis Hüfthöhe anheben und wieder senken. Dabei den Fuß nicht am Boden absetzen. Das Gewicht vorne mit den Händen abstützen. Der Bauch ist angespannt. Der Rücken bleibt gerade. Nicht ins Hohlkreuz gehen.

Sitzende Position auf dem Boden, dabei mit den Händen hinten abstützen. Um die Knie ein Gummi legen. Jetzt die Knie auseinanderdrücken.

Kniebeugen: Übungsausführung wie bei Oberschenkelinnenseite Übung 4.

### Dehnung

Auf dem Boden sitzen. Das linke Bein lang ausstrecken. Den rechten Fuß über das linke Bein führen und dort aufsetzen. Die linke Hand greift das rechte Knie und zieht es zur linken Körperseite. Dabei das Körpergewicht mit der rechten Hand abstützen. Vorsicht! Nicht ins Hohlkreuz fallen.

## **12. Oberschenkel, vorne**

### Oberschenkel, vorne Kräftigung

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Die Sitzfläche muß so hoch sein, daß die Beine und Sitzfläche einen rechten Winkel bilden. Jetzt die Beine in gestreckten Zustand bis zur Waagerechten anheben. Wieder senken. Dabei mit den Händen am Stuhl festhalten und darauf achten, daß der Rücken gerade bleibt.

Kniebeugen: Übungsausführung wie bei Oberschenkelinnenseite Übung 4.

Auf dem Boden sitzen, die Beine lang ausstrecken. Mit den Händen hinten abstützen. Nicht ins Hohlkreuz gehen. Jetzt die Oberschenkel anspannen und das Hinterbein fest auf den Boden drücken. Leichteste Übungsform.

### Dehnung

Aufrecht stehend den Fuß in die rechte Hand nehmen und den Fuß an den Po ziehen, das Becken vorschieben. Dabei zeigt das angewinkelte Knie die ganze Zeit direkt zum Boden. Nicht zur Seite ausweichen. Seite wechseln.

wie 1. aber in Bauchlage: Auf dem Bauch liegend den rechten Fuß in die rechte Hand nehmen und zum Po ziehen. Auch hier darauf achten, daß das Knie nicht zur Seite ausweicht.

## **13 Oberschenkel, hinten**

### Oberschenkel, hinten Kräftigung

Auf dem Boden knien, die Ellenbogen auf dem Boden aufsetzen. Den Bauch fest anspannen, damit kein Hohlkreuz entsteht. Das rechte Knie im rechten Winkel angeben bis der Oberschenkel waagrecht ist. Knie wieder senken, aber nicht auf dem Boden absetzen. Wechseln.

In Schrittstellung hinstellen, rechtes Bein vorn, linkes Bein hinten. Das linke Knie beugen, bis fast zum Boden. Dabei bildet sich im rechten Bein automatisch ein rechter Winkel. Wieder hochdrücken. Der Rücken bleibt gerade, der Oberkörper darf nicht nach vorne gebeugt werden.

Kniebeugen: Übungsausführung wie bei Oberschenkelinnenseite Übung 4.

### Dehnung

Schrittstellung. Das Körpergewicht auf das hintere Bein verlagern und gleichzeitig den Po nach hinten strecken. Dabei die Knie beugen. Der Dehnungsschmerz wird im vorderen Bein verspürt.

## **14. Gesäß**

### Gesäß Kräftigung

Auf dem Boden knien, die Ellenbogen auf dem Boden aufsetzen. Den Bauch fest anspannen, damit kein Hohlkreuz entsteht. Das rechte Knie im rechten Winkel angeben bis der Oberschenkel waagrecht ist. Das ist die Ausgangsposition. Jetzt den rechten Fuß zum Po führen und wieder in die Ausgangsposition bringen. Wechseln.

Ausgangsposition wie 1. Jetzt das Knie über die Waagerechte heben und zurück. Vorsicht! Nicht ins Hohlkreuz gehen.

Auf der Seite liegen. Beine zusammen so hinlegen, daß die Oberschenkel mit dem Rumpft und die Unterschenkel mit den Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden. Die Fußspitzen werden angezogen. Körper vorne mit den Händen abstützen. Das oben liegende Bein anheben und wieder senken, dabei nicht ganz ablegen. Seite wechseln.

Rückenlage. Die Knie aufstellen. Die Hände mit den Handflächen zum Boden neben dem Becken ablegen. Jetzt das Becken heben bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Becken senken, aber den Po nicht am Boden absetzen.  
wie 4., aber am höchsten Punkt die Knie zusammenpressen.

Dehnung

Rückenlage. Das rechte Bein aufstellen und den linken Fuß auf das rechte Knie legen. Unter dem rechten Knie die Hände kreuzen und so beide Beine in Richtung Brust ziehen. Beine wechseln.

### **15. Schienbein**

Schienbein Kräftigung

Auf dem Boden sitzen. Die Beine lang ausstrecken. Den Körper hinten mit dem Händen abstützen. Nicht ins Hohlkreuz gehen. Jetzt die Fußspitzen anziehen und wieder lösen.

Dehnung

Auf dem Boden sitzen. Die Beine lang ausstrecken. Den Körper hinten mit dem Händen abstützen. Nicht ins Hohlkreuz gehen. Jetzt die Fußspitzen nach unten drücken.

### **16. Wade**

Wade Kräftigung

Aufrecht stehen. Auf Zehenspitzen stellen und den Körper wieder senken. Dabei die Ferse nicht ganz aufsetzen.

Dehnung

Schrittstellung. Gewicht auf das vordere Bein verlagern und das vordere Knie beugen. Das hintere Bein bleibt gestreckt und der Fuß die ganze Zeit am Boden. Das Becken ist gerade. Wichtig! Die Fußspitze des hinteren Fußes muß gerade nach vorne zeigen. Leichter, wenn man sich an einer Wand abstützt.

wie 1. aber leicht im hinteren Knie leicht beugen. Dehnt den unteren Bereich stärker.

Vorsicht! Oft ist schon bei sehr leichter Beugung im Knie der Dehnungsschmerz zu spüren. Nicht über diesen Punkt hinaus dehnen.

<http://www.medizinfo.de/sportmedizin/tipps/uebungen.shtml>