

KörperManagement®

Krafttraining

**Auswahl von Übungen ohne Gerät
zur Kräftigung der wichtigsten
Muskelgruppen**

Trainingshinweise

- Wiederholen Sie je nach Belastungsempfinden die Übungen 60-120 sec
- Halten Sie die Spannung während der ganzen Zeit auf den Muskeln
- Wählen Sie die Pausen zwischen den Übungen nach Ihrem subjektivem Belastungsempfinden
- Variieren Sie die Übungen entsprechend der Beschreibungen
- Atmen Sie bei der Anspannung aus. Vermeiden Sie Pressatmung!

Warm Up 1: Kniebeuge



Ziel: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Vorderseite) und des Gesäßes

- Gehen Sie in eine beckenbreite Kniebeuge und machen Sie keine „O-Beine“ bzw. „X-Beine“
- Senken Sie das Gesäß so weit ab, wie es Ihnen möglich ist, die kompletten Füße am Boden zu lassen und Sie keine Schmerzen in den Kniegelenken haben
- Das Gewicht ist dabei gleichmäßig über die gesamten Füße verteilt (z.B. kein Fersenhub)

Warm Up 2: Knieliegestütz

Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur und der Armstrecker

- Gehen Sie in die Knie-Liegestützposition (Kniekontakt mit dem Boden)
- Die Hände stützen ca. schulterbreit und der gesamte Oberkörper ist gestreckt
- Beugen Sie die Arme bis der Oberkörper / Kopf kurz vor dem Boden ist



Warm Up 3: Lat-Drücken



Ziel: Kräftigung der großen Rücken- Muskulatur

- Legen Sie sich auf den Boden in Rückenlage und winkeln Sie die Beine an
- Drücken Sie die an den Körper angelegten Oberarme gegen den Boden bis der Oberkörper (maximal) angehoben wird
- Helfen Sie möglichst nicht mit der Bauchmuskulatur nach
- Ziehen Sie das Kinn nicht auf die Brust und fixieren Sie einen Punkt an der Decke über Ihnen

Nr. 1 Rumpf: Crunch



Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

- Legen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie die Beine mindestens 90° an
- Heben Sie den Oberkörper maximal an
- Ziehen Sie das Kinn nicht auf die Brust
- Fixieren Sie einen Punkt an der Decke über Ihnen

Variation:

Verändern Sie den Hebelarm der Arme:

- nach vorne gestreckt (wie in Abb.) = leichter
- nach hinten gestreckt = schwerer

Nr. 2 Rumpf: Unterarmstütz (re; li)

Ziel: Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur



- Gehen Sie in den Seitstütz (siehe Variation)
- Achten Sie auf Körperspannung und darauf, dass die Wirbelsäule (inkl. Kopf) gestreckt ist
- Gehen Sie mit dem Gesäß bis kurz bevor Sie den Boden berühren

Variation:

Verändern Sie den Hebelarm der Beine:

- Kniestütz = leichter
- Fußstütz (wie in Abb.) = schwerer

Nr. 3 Rumpf: Rumpfheben



Ziel:
**Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur
und des Gesäßes**

- Gehen Sie in Bauchlage
- Heben Sie den Oberkörper und die Knie
- Beachten Sie, dass der Kopf nicht überstreckt wird

Variation:

Verändern Sie den Hebelarm der Arme:

- nach vorne gestreckt (wie in Abb.) = schwerer
- nach hinten gestreckt = leichter

Nr. 4 Rumpf: Lat-Drücken



Ziel: Kräftigung der großen Rücken- Muskulatur

- Legen Sie sich auf den Boden in Rückenlage und winkeln Sie die Beine an
- Drücken Sie die an den Körper angelegten Oberarme gegen den Boden bis der Oberkörper (maximal) angehoben wird
- Helfen Sie möglichst nicht mit der Bauchmuskulatur nach
- Ziehen Sie das Kinn nicht auf die Brust und fixieren Sie einen Punkt an der Decke über Ihnen

Variation:

Verändern Sie die Beckenposition:

- Gesäß auf dem Boden (wie in Abb. = leichter)
- Gesäß angehoben = schwerer

Nr. 5 Rumpf: Liegestütz

Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur und der Armstrecker

- Gehen Sie in die (Knie-)Liegestützposition (siehe Variation)
- Die Hände stützen ca. schulterbreit und der gesamte Oberkörper ist gestreckt
- Beugen Sie die Arme bis der Oberkörper / Kopf kurz vor dem Boden ist



Variation:

Verändern Sie den Beinstütz:

- Kniestütz (wie in Abb.) = leichter
- Fußstütz = schwerer

Nr. 6 Rumpf: Revers Flys



Variation:

Verändern Sie die Oberkörperposition:

- Oberkörper angehoben = leichter
- Oberkörper ablegt (wie in Abb.) = schwerer

Ziel:

Kräftigung der gesamten Muskulatur auf der Oberkörperrückseite

- Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden
- Heben Sie nicht (!) die Oberschenkel vom Boden ab
- Winkeln Sie die Arme ca. 90° an und heben Sie die Hände ab
- Machen Sie kleine Endkontraktionen (Hände Richtung Decke abheben und bis kurz vor dem Boden wieder absenken)

Nr. 7 Arme: Curls gegen Beinwiderstand (re; li)



Ziel: Kräftigung der Unterarmbeuge- Muskulatur

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht
- Fassen Sie ein Bein mit der entgegengesetzten Hand oberhalb des Kniegelenks
- Der zu trainierende Arm liegt mit dem Ellbogen auf der Innenseite des Oberschenkels auf
- Bewegen Sie den Unterarm gegen den Beinwiderstand (siehe Variation) auf und ab

Variation:

Verändern Sie den Druck des Trainingsbeins:

- geringer Druck = leichter
- höherer Druck = schwerer

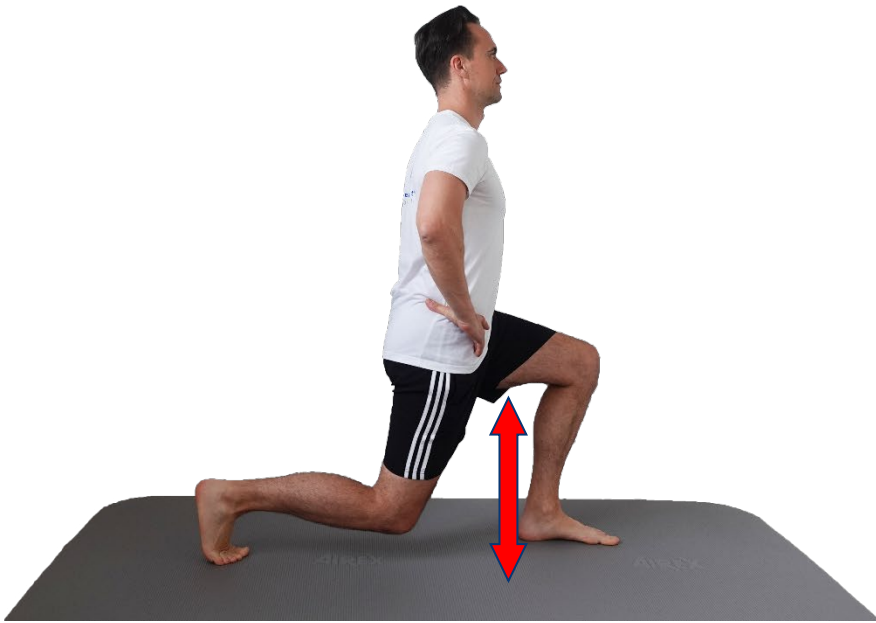
Nr. 8 Arme: Armrückheben (re; li)

Ziel: Kräftigung der Unterarmstreck- Muskulatur



- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand
- Heben Sie den Oberarm eng am Körper maximal an und fixieren Sie ihn
- Heben Sie den Unterarm maximal an (ohne den Oberarm zu bewegen) „über die „Gelenksperre hinaus“ an

Nr. 9 Beine: Einbeinkniebeuge (re; li)



Variation:

Verändern Sie die Gewichtsverteilung:

- Gewicht auf beiden Beinen = leichter
- Gewicht auf dem Trainingsbein = schwerer

Ziel:

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Vorderseite)

- Machen Sie einen Ausfallschritt
- Gehen Sie mit dem vorderen Bein so tief, dass das hintere Bein fast den Boden berührt (wenn hinsichtlich der Kniegelenke schmerzfrei umsetzbar)
- Machen Sie kein „X-Bein“ bzw. „O-Bein“ mit dem vorderen Bein: Achten Sie auf die „Beinachse“ (Hüfte, Knie, Fuß eine Linie)
- Beim Aufrichten soll das Knie des vorderen Beines nicht ganz durchgestreckt werden

Nr. 10 Beine: Beckenlift

Ziel:

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Rückseite) und des Gesäßes

- Gehen Sie in Rückenlage und stellen Sie die Beine beckenbreit auf (siehe Variation)
- Heben Sie das Gesäß maximal an und senken Sie es bis kurz über den Boden



Variation:

Verändern Sie den Hebelarm der Beine:

- beide Beine auf dem Boden (wie in Abb.) = leichter
- ein Bein angehoben/angewinkelt = schwerer

Nr. 11 Beine: Beinheben (re; li)



Ziel:

Kräftigung der Oberschenkelvorderseite- und der Hüftbeugemuskulatur

- Gehen Sie in eine aufrechte Sitzposition (siehe Variation) mit gestützten Armen
- Heben Sie das gestreckte Bein. Der Fuß ist leicht nach außen gedreht

Variation:

Verändern Sie die Oberkörperposition:

- Oberkörper nach hinten gebeugt = leichter
- Oberkörper nach vorne gestreckt = schwerer

Nr. 12 Beine: Beinabspreizen (re; li)



Ziel:

Kräftigung der äußeren Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

- Setzen Sie sich aufrecht (siehe Variation) mit angewinkelten Unterschenkeln
- Die Beine liegen nebeneinander und nicht aufeinander
- Spreizen Sie das Bein seitlich ab ohne Rotation (Ober- und Unterschenkel gehen gleich weit nach oben)

Variation:

Verändern Sie die Oberkörperposition:

- Oberkörper zur Seite gebeugt = leichter
- Oberkörper aufgerichtet (wie in Abb.) = schwerer

Nr. 13 Beine: Unterarmklemme



Ziel: Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur

- Klemmen Sie den Unterarm zwischen die Knie/Oberschenkel und drücken Sie mit beiden Beinen dagegen
- Achten Sie darauf, dass das Handgelenk des „Trainingsarmes“ nicht zu sehr überstreckt wird
- Bleiben Sie in aufrechter Sitzposition

Nr. 14 Beine: Beinrückheben (re; li)



Ziel:

Kräftigung der Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur

- Gehen Sie in Bauchlage
- Heben Sie das angewinkelte Bein maximal an und senken Sie es bis kurz über den Boden

Variation:

Verändern Sie den Hebelarm der Beine:

- Bein angewinkelt (wie in Abb.) = leichter
- Bein gestreckt = schwerer

Nr. 15 Beine: Fersenheben



Ziel: Kräftigung der Wadenmuskulatur

- Stellen Sie sich beckenbreit aufrecht auf den Boden (siehe Variation)
- Heben Sie die Fersen maximal an und senken Sie sie bis kurz über dem Boden

Variation:

Verändern Sie die Standposition:

- beidbeiniger Stand (wie in Abb.) = leichter
- einbeiniger Stand = schwerer

Wir freuen uns auf den Dialog!



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

KörperManagement® KG

Alexander Gimbel

E-Mail: info@koerpermanagement.com

Web: www.koerpermanagement.com

Vernetzen Sie sich gerne mit uns!

Linked in

YouTube