

Trainingseinheit 1

Kräftigung



30 Minuten

3 Wiederholungen



Übung 1: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Gehen sie auf die Knie, beugen sie sich nach vorne und stützen sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Von dieser Grundstellung aus, wird das rechte Bein und der linke Arm angehoben, bis Bein, Rücken und Arm eine Linie bilden. Die Stellung wird je nach Fitnessgrad für 30 – 60 Sekunden gehalten. Ohne Pause wird nach dieser Zeit auf Arm und Bein der Gegenseite gewechselt.

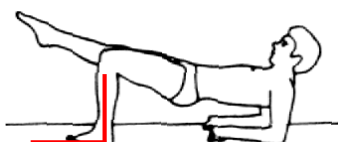
Pause
30 – 60 Sekunden



Übung 2: Kräftigung der Bauchmuskulatur

In der Rückenlage werden Ober- und Unterschenkel vom Boden abgehoben, so dass die Oberschenkel senkrecht nach oben zeigen und die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Die Arme liegen geben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden. Der Oberkörper wird soweit vom Boden abgehoben, bis die Schulterblätter frei sind. Anschließend den Oberkörper nur soweit wieder absenken, dass die Muskelspannung der Bauchmuskulatur nicht ganz verloren geht. Der Hals bleibt dabei gerade. Diese Bewegung je nach Fitnessgrad 10 – 30 Mal wiederholen.

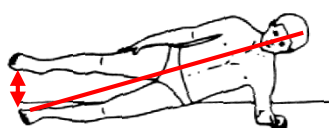
Pause
30 – 60 Sekunden



Übung 3: Beckenstabilisation

In der Rückenlage wird der Oberkörper vom Boden abgehoben und auf den Unterarmen abgestützt. Beide Beine werden aufgestellt, so dass diese senkrecht stehen und Rücken, Gesäß und Oberschenkel eine Gerade bilden. Von dieser Grundstellung aus, wird das rechte Bein gestreckt, bis dies waagrecht zum Boden ist. Diese Stellung wird je nach Fitnessgrad 30 – 60 Sekunden gehalten. Ohne Pause wird nach dieser Zeit auf das andere Bein gewechselt.

Pause
30 – 60 Sekunden



Übung 4: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

In der Seitenlage stützt man sich auf dem Unterarm ab und hebt das Becken soweit vom Boden ab, bis sich der Körper in einer Geraden befindet. Von dieser Grundstellung aus, wird das obere Bein langsam etwas angehoben und nur soweit wieder gesenkt, dass sich oberes und unteres Bein nicht berühren. Diese Bewegung wird je nach Fitnessgrad 10 – 30 Mal durchgeführt. Anschließend wiederholt man die Übung auf der anderen Körperseite.