

## Life-Balance-Guide

# Fitness

für Computer-Professionals  
Teil 1 & Teil 2 (42 Übungen)



Präsentiert von:



# Über diesen Fitness-Guide

Dieser kleine Fitness-Guide beinhaltet 42 Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur-Entspannungs- und Kräftigungsübungen aus dem Winter-Trainingsprogramm des Tutzinger Rudervereins und ist besonders geeignet für PC-Power-User.

## Kurzanleitung:

1. Starten Sie einfach mit den Übungen von Zirkel 1 (Startzirkel) in untenstehender Reihenfolge.
2. Wiederholen Sie jede Übung 5 Minuten lang, machen Sie nach jeder Übung 5 Minuten Pause bis zum Ende von Übungszirkel 1.
3. Starten Sie erneut mit den Übungen (Zirkel), d.h. wiederholen Sie die Übungen non-stop bis Sie insgesamt 60 Minuten Trainingszeit absolviert haben.
4. Steigern Sie Anzahl und Art der Zirkelübungen mit Hilfe dieses Fitness-Guides - ganz individuell, nach eigenen Möglichkeiten – jedoch im festen Zeit-Rhythmus (bspw. alle 7 Tage).

## Ihr ganz persönlicher Schlüssel zum eigenen Fitness-Erfolg:

GÖNNEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH SELBST – privat, zuhause, im Büro, regelmäßig, kontinuierlich.

## Das Ergebnis?

Beobachten Sie einfach ... an sich selbst.

TUTZINGER RUDERVEREIN 1983 e.V. FITNESS-SPORT - FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING - Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur

**Zirkelübungen 1 (Start)**

Kräftigung Interscapuläre Mskulatur K11

Kräftigung Halsmuskulatur K01

Kräftigung Interscapuläre Muskulatur & Oberer Rücken K10

Kräftigung Unterarmmuskulatur 1 K02

Kräftigung Vorderer Brustmuskel & Schulter K09

Kräftigung Unterarmmuskulatur 2 K03

Kräftigung Triceps K08

Kräftigung Schultermuskulatur K04

Tutzinger Ruderverein

# Basis-Haltung

Definiert die aufrechte Haltung im Stand und Sitz



Brustbein etwas anheben, Schultern locker fallen lassen und leicht nach hinten und unten ziehen.

Bauchnabel etwas zur Wirbelsäule "ansaugen", damit kein Hohlkreuz entsteht.

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

## Allgemeine Informationen

### Dehnung

Dehnungsübungen tragen im Allgemeinen dazu bei, Muskulatur, die sich durch einseitige Be- und/oder Überlastung verkürzt und verspannt hat, zu lockern und entspannen. Der Muskel erlangt so wieder seine physiologische Länge, man fühlt sich entspannter und das Verletzungsrisiko wird minimiert.

### Kräftigung

Kräftigungsübungen dienen zur allgemeinen Stärkung des Muskelapparates. Man bekommt eine bessere Haltung, die Verletzungsgefahr wird geringer, Verspannungen und Überlastungssyndrome können vermieden werden, da die Muskulatur belastbarer wird.

### Mobilisierung

Das Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke miteinander, die sogenannte Muskelkoordination ist wichtig für einen physiologischen und funktionellen Bewegungsablauf. Voraussetzung hierfür ist eine ausreichende Beweglichkeit (Mobilität). Dadurch vermindert sich das Verletzungsrisiko und verringern sich Überlastungssyndrome.

# Kräftigung Halsmuskulatur

WANNE

Bei allgemeiner Haltungsschwäche und Schwäche der Halsmuskulatur, insbesondere bei Neigung zu Verspannungen im Bereich der Halsmuskulatur

10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. Schultern zurück, Brustbein anheben, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Kopf gerade.

Den Kopf am Hinterhaupt lang nach oben ziehen, wie bei einer Marionette.

Beide Arme neben dem Kopf nach oben strecken, dabei bleiben die Schultern unten, der Abstand zwischen den Ohren und den Oberarmen ist auf beiden Seiten gleich.

III



## III Ausführung (am besten vor dem Spiegel)

Den Kopf nun gerade und langsam abwechselnd nach rechts und nach links drehen.

Dabei darauf achten, dass das Kinn auf einer gedachten Horizontalen bleibt und der Kopf nicht zur Seite einknickt.

Die Arme bleiben gestreckt, ohne die Schultern anzuheben.

## Achtung

Diese Übung bitte ganz langsam und kontrolliert ausführen!



# Kräftigung Unterarmmuskulatur 1

WANNE

Zur Vermeidung von Überlastungssyndromen auf der Ellbogeninnenseite (sog. Golferarm), gut für alle Schlag- und Wurfsporarten.

2-4mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Offene Handhaltung bei vorgestreckten Armen.

III



## III Ausführung

Hand zunächst zur Faust ballen. Faust langsam mit Kraft in Richtung Armbeuge ziehen. 1 bis 3 Sekunden halten. Langsam wieder nachlassen, in die Gegenrichtung bewegen, dabei die Faust wieder öffnen und die Finger strecken.

## Wichtig

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen und Schultern nicht hochziehen.

# Kräftigung Unterarmmuskulatur 2

WANNE

Zur Vermeidung von Überlastungssyndromen auf der Ellbogeninnenseite (sog. Golferarm), gut für alle Schlag- und Wurfsporarten.

2-4mal 10 bis 20 Wiederholungen.

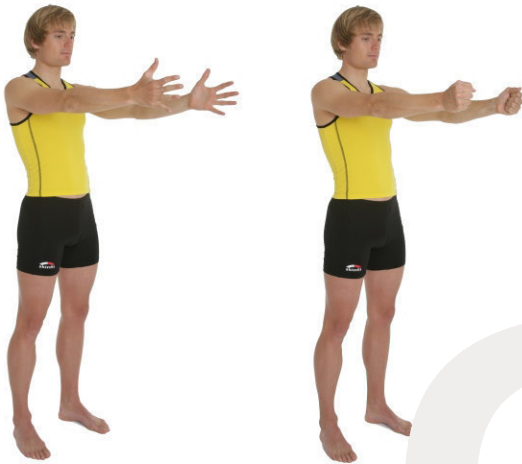
## Ausgangsstellung & Ausführung

Maximal geöffnete Handhaltung bei vorgestreckten Armen. Handrücken zeigen nach außen, Ellbogen leicht gebeugt.

Hand mit Kraft zur Faust ballen und schnell wieder lösen.

## Wichtig

Hände komplett öffnen und schließen. Schultern nicht hochziehen.



# Kräftigung Schultermuskulatur

WANNE

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

Ca. 3mal 15 Wiederholungen.

II



II



## II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. die Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel etwas Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Beide Arme im Ellenbogen 90° gebeugt, Oberarme eng am Körper.

## II Ausführung

Arme nun im rechten Winkel seitlich nach oben führen, dabei die Schulter- und Armmuskulatur aktiv anspannen.

B)



## Varianten

B) Die Übung in verschiedenen Winkelstellungen ausführen, d.h. Ellenbogen einmal vor, einmal hinter dem Körper nach oben führen.

II!



II! Die Übung mit Elastikband ausführen.

## Wichtig

Schultern bleiben unten.

# Kräftigung Vordere Schultermuskulatur & Biceps

WANNE

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Knie ist leicht gebeugt, Fuß auf Theraband, hinteres Bein gestreckt.

Beide Fußspitzen zeigen nach vorne, so dass das Becken parallel ist.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Elastikband so um beide Hände wickeln, dass die Handflächen nach oben zeigen.

III



## III Ausführung

Das Elastikband mit beiden Händen nach oben ziehen, bis die Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe sind.

### Wichtig

Ellenbogen zeigen nach vorne und bleiben gebeugt.

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen, Schultern unten lassen.

Übung langsam ausführen!

# Kräftigung Biceps mit Elastikband

WANNE

Gut bei Schulterbeschwerden wie Impingementsyndromen, da die lange Bicepssehne den Oberarmkopf nach unten zieht und es somit zu einer Entlastung kommt

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Schrittstellung, der vordere Fuß steht auf dem Theraband, vorderes Knie leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Oberkörper gerade, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen" (kein Hohlkreuz!).

Ellenbogen und Oberarme eng am Körper.

III



## III Ausführung

Beide Ellenbogen anbeugen und das Elastikband mit den Händen Richtung Schultergelenk ziehen. Die Beine können jeweils gewechselt werden.

## Wichtig

Bei der Ausführung nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.

Langsame Ausführung.

Oberarme und Ellenbogen bleiben am Körper.

# Kräftigung Triceps mit Elastikband

**WANN** Gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, allgemeine Kräftigung

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Elastikband mit einer Hand hinter dem Rücken kurz oberhalb des Gesäßes halten.

Die andere Hand greift das Elastikband von oben hinter dem Kopf. Dabei ist der Ellenbogen gebeugt.

III



## III Ausführung

Den Ellenbogen des oberen Armes strecken.  
Das Elastikband nach oben ziehen.

### Wichtig

Der Oberarm ist eng am Kopf.  
Der Ellenbogen zeigt nach vorne.

# Kräftigung Triceps

WANN

Gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, allgemeine Kräftigung

3mal 10 bis 15 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Mit beiden Händen auf einem Stuhl, Hocker oder einer Bank abstützen.

Die Ellenbogen sind gestreckt, Knie und Hüften etwa 90° gebeugt.

Oberkörper aufrecht, Brustbein vorschieben, Schultern tief, Kopf gerade.

II



## II Ausführung

Langsam beide Ellenbogen anbeugen und tief gehen, mit dem Gesäß dicht an der Stuhlkante entlang nach unten.

Dann zurück in die Armstreckung.

## Wichtig

Beide Ellenbogen zeigen nach hinten.

Die Bewegung erfolgt nur aus den Ellenbogen. Nicht im Schultergürtel einsinken.



# Kräftigung Vorderer Brustmuskel & Schulter

WANN

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

Ca. 10mal 10 Sekunden halten.

II  
II



## II Ausgangsstellung

Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper, Schulter tief, Kopf gerade.

Handflächen zunächst auf Brusthöhe vor dem Körper aneinanderlegen.

Ellenbogen auf gleicher Höhe wie Schultern und Handgelenke.

## II Ausführung

Beide Handflächen fest aufeinander drücken und Druck halten.

## Varianten

II Diese Anspannung auf verschiedenen Höhen wiederholen.

II



# Kräftigung Interscapuläre Muskulatur & oberer Rücken

WANN

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

1



## 1 Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden, beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Gewicht auf dem vorderen Bein, Oberkörper soweit nach vorne neigen, dass dieser in Verlängerung des hinteren gestreckten Beines steht.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Brustbein anheben, Schultern tief, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäure.

Arme in 90° - Beugstellung vor dem Körper halten.

2



## 2 Ausführung

Beide Arme in 90° - Stellung nach hinten und die Schulterblätter zusammenziehen. Arm- und Schultermuskulatur dabei bewusst und aktiv anspannen.

## Varianten

Die gleiche Übung mit Elastikband.

## Wichtig

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.

# Kräftigung interscapuläre Muskulatur

WANNE

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Zwischenschulterblattmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung. Gut für alle, die viel sitzen.

4-6mal ca. 10 Sekunden halten.

II



## Ausgangsstellung

Aufrecht stehen oder sitzen, Kopf gerade, Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt, Ellbogen leicht gebeugt.

Die Handrücken zeigen nach hinten.

III



## Ausführung

Schulterblätter kräftig in Richtung Wirbelsäule zusammenziehen, Spannung halten, nach ca. 10 Sekunden lockern.

## Variante

Schulterblätter zusätzlich nach unten ziehen.

## Wichtig

Schultern nicht anheben. Bauchnaben Richtung Wirbelsäule ansaugen, um einem Hohlkreuz entgegen zu wirken.

# Kräftigung

## Interscapuläre Muskulatur, obere Rücken- & hintere Schultermuskulatur mit Elastikband

WANNE

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



### II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

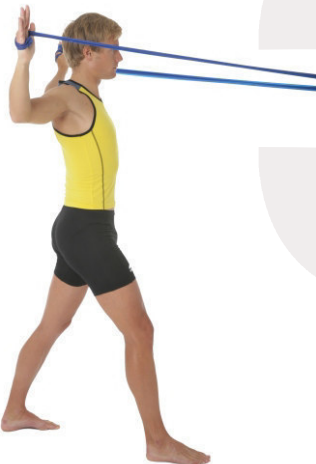
Gewicht leicht auf das vordere Bein verlagern.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Brustbein leicht anheben, Schultern tief, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Der Zug des Elastikbands kommt von vorne. Oberkörper möglichst aufrecht halten.

Arme leicht gebeugt vor dem Körper halten.

II



### II Ausführung

Arme zurückziehen, so dass die Ellenbogen auf Schulterhöhe sind und die Unterarme senkrecht nach oben zeigen.

B



### B Varianten

Die Winkelstellung in den Ellenbogen verändern, einmal höher, einmal flacher ziehen.

### Wichtig

Handrücken zeigen nach hinten, Elastikband so wickeln, dass die Hände offen bleiben.

Kopf gerade und Schultern tief lassen.

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.

# Kräftigung Interscapuläre Muskulatur & Oberarme mit Elastikband

WANNE

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Brustbein anheben, Schultern tief, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Elastikband fest umgreifen. Der Zug des Bands kommt von vorne. Dabei Oberkörper möglichst aufrecht halten.

Arme entspannt vor dem Körper, Ellenbogen leicht gebeugt.

III



## III Ausführung

Das Elastikband mit beiden Händen seitlich zum Oberkörper ziehen, dabei beide Ellenbogen anbeugen, dann zurück in Ausgangsstellung.

## Wichtig

Kopf gerade und Schultern tief lassen.  
Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.  
Bewegung langsam ausführen.

# Kräftigung Rückenstrecker im Stehen

WANNN

Allgemeine Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, verbessert Aufrichtung, Körperbalance und die Atmung.

3-6mal ca. 10 bis 20 Sekunden halten.



## Ausgangsstellung & Ausführung

Aufrechter Stand. Arme nach oben strecken, dabei zeigen die Daumen nach hinten. Schultern nicht hochziehen. Brustbein ist angehoben.

Nun das Gesäß nach hinten schieben, als würde man sich auf einen Stuhl setzen. Nur so tief gehen, wie der Oberkörper aufrecht gehalten werden kann.

## Varianten

Füße mehr oder weniger weit entfernt aufsetzen.

## Wichtig

Knie nicht über die Fußspitzen nach vorne schieben. Kopf steht in Verlängerung der Halswirbelsäule, Blick folgt der Nasenspitze.

# Kräftigung Untere Bauchmuskulatur im Sitz

WANNN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

3mal 10 bis 20 Sekunden halten.



## Ausgangsstellung

Sitz auf Stuhl oder Parkbank, Knie- und Hüftgelenke möglichst im 90°-Winkel, aufrechter Oberkörper.

Hände seitlich neben dem Gesäß aufstützen

## Ausführung

Von den Händen nach oben wegdrücken und das Gesäß anheben bzw. entlasten.

## Wichtig

Nicht in Rücklage kommen.



# Kräftigung Bauchmuskulatur am Boden

WANN

Allgemeine Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist.

3-4mal 10-30 Sekunden halten.

II



## II Ausgangsstellung & Ausführung

Aufrechter Sitz, Beine angestellt, Oberkörper etwas zurücklehnen, Füße und Beine anheben, auf oder etwas hinter den Sitzbeinhöckern die Balance finden. Rücken bleibt gerade.

Position halten.

III



## III Variante für Fortgeschrittene

Die Übung kann auch in Rückenlage ausgeführt werden. Beine gestreckt ca. im 45° nach vorne ausstrecken.

### Wichtig

Bauchnabel ständig in Richtung Wirbelsäule spannen ansaugen.

Brustbein während der gesamten Übung nach vorne oben anheben.

### Achtung

Bei akuten Rückenschmerzen, Bandscheibenproblematik oder Schwangerschaft diese Übung nicht ausführen!

# Kräftigung Untere Bauchmuskulatur mit Theraband

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

3-4mal 20 Wiederholungen.

I



## I Ausgangsstellung

Rückenlage, Hüften und Knie im 90° - Winkel, Fußspitzen angezogen.

Theraband kurz unterhalb der Knie rechts und links mit beiden Händen umfassen.

Kopf gerade, Schultern am Boden.

II



## II Ausführung

Für die gerade Bauchmuskulatur Theraband beidseits Richtung Boden nach unten ziehen.

Für die schräge Bauchmuskulatur wechselseitig ziehen.

III



## III Steigerung

Kopf anheben, dabei das Kinn jedoch nicht vorschieben.

### Wichtig

Langsam ausführen.

### Achtung

Nicht das Kinn vorschieben!

Bei Halswirbelsäulen – Problematik den Kopf am Boden lassen!

# Kräftigung Rückenmuskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

**Anfänger:** Nur Arm oder Bein anheben und pro Seite 6mal ca. 10 Sek. halten.

**Fortgeschrittene:** Arm und Bein diagonal anheben, pro Seite 6mal mind. 10 Sek. halten.

II

## II Ausgangsstellung



Vierfüßlerstand: Knie senkrecht unter den Hüftgelenken, Handgelenke unter den Schultern, Bauch Richtung Wirbelsäule „ansaugen“ (nicht durchhängen).

Aus den Schultern heraus stützen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt senkrecht zum Boden.

III

## III Ausführung



Ein Bein gestreckt anheben, so dass Oberkörper und Bein *eine* Linie bilden.

Fußspitze anziehen.

IV

## IV Steigerung



Den Arm der Gegenseite gestreckt anheben, Daumen zeigt zur Decke.

## Wichtig

Becken jeweils nicht aufdrehen, sondern horizontal halten.

# Kräftigung Bauch & Rücken

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden (VORSICHT: Gestreckte Ausführungen u.U. nur unter Anleitung), gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

**Anfänger:** Variante **1** 6-8mal je 10-20 Sekunden halten.

**Fortgeschrittene:** Varianten **1** und **2** bis zu 6mal 10-20 Sekunden halten.

**1**



## **1** Ausgangsstellung & Ausführung

In abgebildeter Position verharren. Ellenbogen senkrecht unter den Schultern, Handflächen flach am Boden, Daumen und Finger aufgespreizt.

### Variante zur Vereinfachung

**2**



**2** Im Vierfüßlerstand beginnen, d.h. Ellenbogen unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken, Zehenspitzen aufgestellt und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“. Beide Knie bis knapp über den Boden anheben.

**3**



## **3** Steigerung

Ein Bein gestreckt anheben (Fußspitze anziehen). Nach 10 Sekunden wechseln.

### Wichtig

Ellenbogen unter den Schultergelenken.  
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“, nicht durchhängen. Körper sollte eine Linie bilden.

### Achtung

Für Variante **3** ist eine gute Bauchmuskulaturspannung Voraussetzung, da es sonst zu Beschwerden in der Lendenwirbelsäule kommen kann. Bei Bandscheibenproblemen in der LWS bitte nur Variante **1**.

# Kräftigung Seitliche Rumpfmuskulatur & schräge Bauchmuskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden (VORSICHT: Gestreckte Ausführungen u.U. nur unter Anleitung), gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

**Anfänger:** Variante 1 pro Seite 3mal 10 bis 20 Sekunden halten.

**Fortgeschrittene:** Ausführungen 1 bis 4 pro Seite 3–4mal 15 bis 20 Sekunden halten.

1



## 1 Ausgangsstellung

Seitlage, Ellenbogen unter dem Schultergelenk, Beine gestreckt, Körper bildet eine Linie.

## Ausführungen

Mit der freien Hand hochdrücken. Kopf schaut nach vorne, Hand zur Unterstützung am Boden lassen.

2



2 Freie Hand in der Taille abstützen.

3



3 Freie Hand nach oben zur Decke strecken.

4

4 Zusätzlich das obere Bein gestreckt anheben.

5



## 5 Variante zur Vereinfachung

Gleiche Übung mit angewinkelten Knien, so dass diese am Boden aufliegen. Dabei bilden Oberkörper und Oberschenkel eine Linie, die Unterschenkel zeigen nach hinten.

# Kräftigung Gesäß & unterer Rücken

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Pro Seite 3-4mal ca. 10 Sekunden halten.

II



## II Ausgangsstellung

Einbeinstand (Standbein im Knie leicht gebeugt), mit beiden Händen an einem Stuhl oder einer Parkbank leicht stabilisieren, Oberkörper nach vorne neigen und das freie Bein gestreckt nach hinten anheben.

Optimalerweise bilden Oberkörper und Bein *eine* Linie (Waage).

III



## III Ausführung

Beide Hände leicht lösen und die Balance halten.

### Wichtig

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“ (kein Hohlkreuz!).

Hüftknochen horizontal halten, d.h. die Fußspitze des angehobenen Beines zeigt senkrecht zum Boden, die Hüfte rotiert nach innen.

# Kräftigung Gesäß und unterer Rücken (Brücke)

**WANN** Allgemeine Kräftigung der hinteren Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist.

Auch gut nach Verletzungen im Knie- und Sprunggelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

6mal ca. 10 Sekunden halten.

**I**



## Ausgangsstellung

Mit angewinkelten Beinen am Boden absitzen. Die leichte Rücklage mit den Händen abstützen. Fingerspitzen zeigen dabei möglichst nach vorne. Aus dem Schultergürtel heraus stützen und nicht einsinken. Füße etwa hüftbreit und parallel aufstellen.

**II**



## Ausführung

Gesäß v.a. mit der Kraft der Gesäßmuskeln hochdrücken, bis die Hüfte gestreckt ist, dabei nicht ins Hohlkreuz fallen.

**III**



## Variante für Fortgeschrittene

Zusätzlich Unterschenkel eines Beines nach vorne strecken, beide Knie dabei auf einer Höhe halten.

## Wichtig

Bauchmuskulatur in Richtung Wirbelsäule anspannen, Halswirbelsäule nicht überstrecken! Ellbogen leicht gebeugt lassen, Knie parallel halten.

## Achtung

Bei Schmerzen in Hand- oder Schultergelenken die Übung in der Rückenlage ausführen.



# Kräftigung Unterer Rücken & Gesäß

**WANN**

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist.

Auch gut nach Verletzungen im Knie- und Sprunggelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinreihe, wichtig für Läufer

6mal ca. 10 Sekunden halten.

**I**



## **I** Ausgangsstellung

Beide Beine angestellt, Knie und Füße eng zusammen, Arme seitlich neben dem Körper, Kopf gerade.

**II**



## **II** Ausführung

Becken anheben, so dass Schultern und Knie eine Linie bilden. Position halten, dabei Pobacken zusammenkneifen und Schambein etwas nach oben ziehen.

**III**



## **Varianten**

**III** Zusätzlich den Unterschenkel eines Beines strecken. Beide Knie bleiben auf einer Höhe.

**IV**



**IV** Ein Bein angewinkelt anheben. Der rechte Winkel in Hüfte und Knie wird beibehalten.

## **Wichtig**

Bauchmuskulatur Richtung Wirbelsäule anspannen. Kopf nicht überstrecken.

# Kräftigung Gesäß & unterer Rücken

WANZ

Allgemeine Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Einbeinstand (im Knie leicht gebeugt), mit beiden Händen locker an einem Stuhl, Bank, Wand, Baum festhalten.

Aufrechter Oberkörper, ein Knie zum Bauch nach oben ziehen.

II



## II Ausführung

Das gebeugte Bein in einer kontrollierten Bewegung gestreckt nach hinten führen, dabei die Pomuskulatur bewusst anspannen.

### Wichtig

Die Bewegung erfolgt auf einer Geraden von vorne oben nach hinten unten.

Das Becken nicht aufdrehen, die Hüftknochen zeigen parallel nach vorne.

### Achtung

Nicht ins Hohlkreuz gehen, d.h. Bauchmuskulatur aktiv anspannen und nicht überstrecken!

# Kräftigung Unterer Rücken, Gesäß, hinterer Oberschenkel

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rump- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Vierfüßlerstand: Ellenbogen unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken, Fußspitzen aufgestellt.

Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

## Ausführung

III



- III Ein Bein nach hinten in Verlängerung der Wirbelsäule strecken. Die Fußspitzen bleiben angezogen.

IV



- IV Nun das Bein bis zum 90°-Winkel anbeugen, so dass die Fußsohle zur Decke zeigt.

Das Bein im Wechsel beugen und strecken.

## Wichtig

Nicht das Becken aufdrehen, sondern horizontal halten.

## Achtung

Während der gesamten Übung die Bauchmuskulatur anspannen, d.h. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen" und nicht ins Hohlkreuz kommen.

# Kräftigung Gesäß, Hüftextensoren & -abduktoren

**WANN**

Allgemeine Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Sehr gut für Langstreckenläufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

11



12



## 11 Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, beide Füße parallel, Bauch- und Pomuskulatur angespannt.

Brustbein anheben, Schultern zurück, beide Hände am Beckenkamm.

## 12 Ausführung

Gewicht auf ein Bein verlagern (Standbein leicht gebeugt).

Das andere Bein nun gestreckt abspreizen, dabei bleibt der Oberkörper gerade.

## Varianten

- 13 Das gestreckte Bein in unterschiedlichen Winkeln vor oder hinter dem Körper abspreizen.

13



14



14 Übung mit Theraband ausführen.

## Achtung

Auf aufrechte Haltung achten und nicht das Becken aufdrehen!

Fußspitzen zeigen immer parallel nach vorne.

# Kräftigung Oberschenkel & Gesäß

WANNE

Allgemeine Kräftigung der oberen Bein- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Auch gut nach Verletzungen im Knie- und Sprunggelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Große Schrittstellung.  
Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne ,  
so dass das Becken parallel steht.

Das vordere Knie ist gebeugt, das hintere gestreckt,  
die Fußspitze steht auf.

Aufrechter Oberkörper, Bauchnabel zur Wirbelsäule  
"ansaugen".

III



## III Ausführung

Das hintere Knie Richtung Boden beugen ("Kniefall").  
Dabei das Gewicht nicht nach vorne,  
sondern nach unten verlagern.

## Wichtig

Übung langsam ausführen.

## Achtung

Das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinaus  
schieben!

# Kräftigung Vorderer Oberschenkel am Boden

WANNE

Allgemeine Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Auch gut nach Verletzungen im Kniegelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II

## II Ausgangsstellung

Sitz am Boden, ein Bein lang ausstrecken, das andere Bein aufstellen und mit beiden Armen eng am Oberkörper festhalten.

Aufrechter Oberkörper, Brustbein anheben (Bauchnabel am Oberschenkel), Schultern tief, Kopf gerade.



III

## III Ausführung

Die Fußspitze des gestreckten Beines anziehen, dann das Bein gestreckt vom Boden anheben, dabei die Ferse etwas nach innen drehen.

Das Bein langsam wieder senken, aber nicht ganz ablegen.



## Wichtig

Oberkörper aufrecht lassen, nicht nach hinten lehnen.

## Tipp fürs Büro

Die Übung kann auch auf einem Stuhl sitzend gemacht werden.

# Kräftigung Hintere Oberschenkelmuskulatur

**WANN**

Allgemeine Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Auch gut nach Verletzungen im Kniegelenk zur Kräftigung der extensorischen Bein-kette, wichtig für Läufer

**Pro Seite 3mal 10 Wiederholungen..**

**I**



## **I Ausgangsstellung**

Aufrechter Stand, d.h. Schultern zurück, Brustbein anheben, Kopf gerade, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule „ansaugen“.

**II**



## **II Ausführung**

Ferse eines Beines langsam so weit wie möglich Richtung Gesäß führen und genau so langsam zurück.

## **Varianten**

- B** Übung mit verstärkter Innen- bzw. Außenrotation im Hüftgelenk ausführen.

Übung im Wechsel mit angezogener und ausgestreckter Fußspitze ausführen.

**B**



## **Wichtig**

Die Knie bleiben parallel. Standbein im Knie leicht gebeugt lassen.

## **Achtung**

Nicht mit Schwung arbeiten. Langsam anfangen! Das Becken nicht verdrehen! Beide Hüftknochen bleiben parallel.



# Kräftigung Hüftadduktoren im Stand

WANNE

Allgemeine Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Einbeinstand (im Knie leicht gebeugt), das andere Bein gestreckt leicht zur Seite anheben, aufrechter Oberkörper.

III



## III Ausführung

Das gestreckte freie Bein abwechselnd vor und hinter dem Standbein vorbeiführen. Dabei mit der Innenseite des Beines Kraft ausüben.

## Wichtig

Nicht das Becken aufdrehen. Beide Hüftknochen und beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Oberkörper und Becken bleiben ruhig, Bein- und Pomuskulatur aktiv anspannen.

Ohne Schwung arbeiten.

# Kräftigung Hüftadduktoren in Seitlage

WANN

Allgemeine Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Seitlage, unteres Bein gestreckt, Fußspitze herangezogen.

Einen Arm zur Unterstützung unter den Kopf legen, mit dem anderen Arm vor dem Körper abstützen.

III



## III Ausführung

Das untere Bein langsam und kontrolliert ganz gestreckt anheben und wieder bis kurz vor dem Boden absenken.

# Kräftigung Hüftabduktoren in Seitlage

WANN

Allgemeine Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Sehr gut für Langstreckenläufer

Pro Seite 3mal 10 bis 15 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Seitlage, beide Beine gestreckt und in Verlängerung des Oberkörpers, Fußspitzen angezogen, einen Arm zur Unterstützung unter den Kopf legen, mit dem anderen Arm leicht vor dem Körper abstützen.

III



## III Ausführung

Das obere Bein langsam und kontrolliert gestreckt nach oben anheben. Dabei zeigt die Fußspitze des oberen Beines leicht nach unten.

IV



## IV Steigerung

Beide Beine gestreckt anheben. Das untere Bein bleibt vom Boden gelöst.

V



V Dann das obere Bein noch etwas weiter anheben.

## Wichtig

Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne, nicht die Hüfte aufdrehen.

# Kräftigung Schienbeinmuskulatur im Stand

Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen

WANN

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Sekunden halten.

II



## II Ausgangsstellung

Schrittstellung, beide Knie gestreckt, beide Hände locker in der Taille, aufrechter Oberkörper, d.h. Brustbein heraus, Schultern zurück, Kopf gerade.

Gewicht auf der Ferse des vorderen Beins.

III



## III Ausführung

Die Fußspitze des vorderen Beines hochziehen, so dass nur noch die Ferse aufsteht, das Knie bleibt gestreckt.

# Kräftigung Schienbeinmuskulatur im Sitz mit Elastikband

Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen

WANN

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Langsitz, beide Beine sind gestreckt, Elastikband an einem Stuhl, Tischbein, Baum, o.Ä. festbinden und um den Fußrücken eines Beines wickeln.

## III Ausführung

Den Fuß gegen den Widerstand des Elastikbands maximal Richtung Oberkörper heranziehen, dann langsam wieder nachlassen und in die maximale Fußstreckung gehen.

III



# Kräftigung Wadenmuskulatur im Stand

WANZ

Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen. Zur Vorbeugung von Achillessehnenbeschwerden

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.



A2



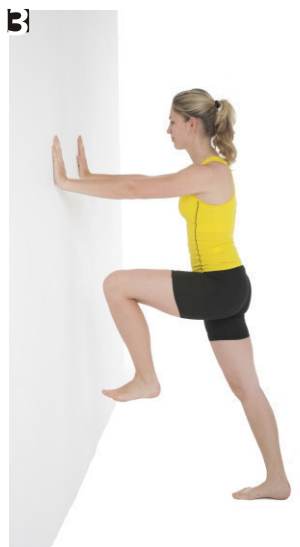
## A Ausgangsstellung

Beidbeiniger Stand, Füße parallel, Füße und Knie eng zusammen.

Beide Hände locker an einer Wand o.Ä. anlegen, aufrechter Oberkörper.

## A Ausführung

Körper bis auf die Fußspitzen anheben, die Fersen vom Boden lösen, langsam wieder absenken, aber nicht ganz bis zum Boden. Die Knie bleiben gestreckt.



## B Steigerung

Die gleiche Übung im Einbeinstand. Das Knie des anderen Beines vorne anheben, so dass Knie- und Hüftgelenk auf einer Linie sind.

## Wichtig

Körper kontrolliert, aber maximal anheben.

## Achtung

Langsam ausführen und zunächst beidbeinig beginnen!

Nicht bei akuten Achillessehnenbeschwerden!

# Kräftigung Bauch- und Brustmuskulatur

WANN

Gut zur Vorbereitung auf alle Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. Tennis, Fußball, Handball, alle Lauf- und Wurfsporarten

**Anfänger:** Variante 1) 3 bis 4mal mind. 10 Sekunden halten

**Fortgeschrittene:** 3 bis 4mal 6 bis 10 Wiederholungen

1)



## 1) Ausgangsstellung

Liegestützposition, d.h. Fußspitzen etwa hüftbreit aufstellen, Arme etwas breiter als schulterbreit, Ellenbogen gestreckt. Der Körper bildet eine Linie von den Füßen bis zu den Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt zum Boden. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen.

2)



## 2) Ausführung

Ohne die Spannung im Rumpf zu verlieren, die Arme seitlich beugen. Dabei den Körper Richtung Boden bewegen und wieder nach oben drücken.

## Varianten

- 1) Für Anfänger reicht es meist aus, nur in der Ausgangsstellung zu verharren.

Die Übung lässt sich auch auf den Knien ausführen, z.B. für Anfänger oder bei Bandscheibenproblemen.

Statt die Arme seitlich zu beugen, können die Ellenbogen auch seitlich ganz eng am Körper vorbeigeführt werden (sog. "Triceps-Liegestütz")

## Wichtig

Nicht "durchhängen". Bauch fest anspannen und aus dem Schultergürtel herausdrücken. Nur so tief gehen, wie die Spannung im Rumpf gehalten werden kann.

# Kräftigung Bauchmuskulatur in Rückenlage

**WANN** Gut zur Vorbereitung für Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. Tennis, Fußball, Handball, alle Lauf- und Wurfsporarten. Bei Instabilitäten im Bereich des Rumpfs, insbesondere der Lendenwirbelsäule

3mal 10 bis 20 Wiederholungen

## Ausgangsstellung



Rückenlage, ein Bein lang am Boden ausstrecken, den gleichseitigen Arm ebenfalls ausgestreckt eng neben dem Körper, das andere Bein in Hüfte und Knie um jeweils 90 Grad beugen. den Arm auf dieser Seite lang über den Kopf ausstrecken. Bauchnabel fest in Richtung Wirbelsäule ansaugen.

## Ausführung

Arme und Beine gleichzeitig in die jeweils gegenläufige Position führen, ohne dass diese den Boden berühren. Kopf leicht anheben, dabei das Kinn etwas zum Kehlkopf ziehen.

## Wichtig

Den Bauchnabel die ganze Zeit fest ansaugen.

## Achtung

Bei Halswirbelsäulenproblemen den Kopf am Boden liegen lassen, evtl. Kissen unterlegen. Bei Bandscheibenproblemen oder Instabilitäten in der Lendenwirbelsäule diese Übung erst mit einem Therapeuten oder Trainer absprechen!



# Kräftigung Rumpf- und Bauchmuskulatur

WANNE

Gut zur Vorbereitung auf alle Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. bei Tennis, Fuß-, Handball und bei allen Lauf- und Wurfsporarten

Pro Seite je 3mal 10 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

"Liegestützposition" bzw. "schiefe Ebene". Fußspitzen etwa hüftbreit aufstellen, Arme etwas breiter als schulterbreit, Ellenbogen gestreckt. der Körper bildet eine Linie von den Füßen bis zu den Schultern. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt zum Boden. Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ansaugen.

## Ausführung

III



- III Für die gerade Bauchmuskulatur abwechselnd das rechte Knie zum rechten Arm, dann das linke Knie zum linken Arm führen.

IV



- IV Für die schräge Bauchmuskulatur das rechte Knie diagonal zum linken Arm führen und umgekehrt.

## Wichtig

Nicht "durchhängen", sondern den Bauchnabel die ganze Zeit in Richtung Wirbelsäule ansaugen. Körper aus dem Schultergürtel nach oben drücken.

# Kräftigung Gluteus Medius und Hüftabduktoren

**WANN** Bei eingeschränkter Hüftgelenksbeweglichkeit und Schwäche der Hüftabduktoren

Pro Seite 1 bis 3mal eine Minute

II



## II Ausgangsstellung

Seitlage, Knie und Hüften ca. 45 Grad gebeugt. Gerader Oberkörper, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen, Kopf mit der Hand abstützen.

II



## II Ausführung

II

Das obere Bein etwas anheben und nun abwechselnd Knie und Fersen zusammenführen.

## Wichtig

Die Bewegung erfolgt einzig und allein aus dem Hüftgelenk des oberen Beins. Der Rumpf bewegt sich nicht mit.

II



## Tipp

Off ist die Bewegung nur ganz klein möglich. Dann ist es hilfreich, sich eine Achse vorzustellen, die sich senkrecht durch beide Hüftgelenke in den Boden bohrt.

# Kräftigung Schultermuskulatur mit Elastikband

WANNE

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

Ca. 3mal 15 Wiederholungen.

II



II



## II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. die Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel etwas Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Beide Arme im Ellenbogen 90° gebeugt, Oberarme eng am Körper.

## II Ausführung

Arme nun im rechten Winkel seitlich nach oben führen, dabei die Schulter- und Armmuskulatur aktiv anspannen.

B)



## Varianten

B) Die Übung in verschiedenen Winkelstellungen ausführen, d.h. Ellenbogen einmal vor, einmal hinter dem Körper nach oben führen.

II!



II! Die Übung mit Elastikband ausführen.

## Wichtig

Schultern bleiben unten.

# Kräftigung Gesäß, Hüftextensoren & -abduktoren mit Elastikband

WANN

Allgemeine Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Sehr gut für Langstreckenläufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

1



2



## 1 Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, beide Füße parallel, Bauch- und Pomuskulatur angespannt.

Brustbein anheben, Schultern zurück, beide Hände am Beckenkamm.

## 2 Ausführung

Gewicht auf ein Bein verlagern (Standbein leicht gebeugt).

Das andere Bein nun gestreckt abspreizen, dabei bleibt der Oberkörper gerade.

## Varianten

3 Das gestreckte Bein in unterschiedlichen Winkeln vor oder hinter dem Körper abspreizen.

3



4



4 Übung mit Theraband ausführen.

## Achtung

Auf aufrechte Haltung achten und nicht das Becken aufdrehen!

Fußspitzen zeigen immer parallel nach vorne.