

## Käfer-Crunch

Trainiert: **Bauchmuskulatur**

Ausgangslage: **auf dem Rücken liegend**

Den Rumpf aufrichten und bewusst mit den Bauchmuskeln die Schultern vom Boden fern halten. Um die Wirkung zu verstärken leicht wippen. Ein Bein ist angezogen zwischen den Armen, das andere Bein schwebt gestreckt über dem Boden. Nach etwa 10 Sekunden werden die Beine gewechselt, die Arme schließen immer das angezogene Bein ein.



## Seitlicher Unterarmstütz

Trainiert: **Abduktoren, schräge und seitliche Bauchmuskulatur**

Ausgangslage: **auf der Seite liegend**

Der Körper ruht auf dem Arm und dem angewinkelten Unterschenkel. Das freie Bein gestreckt, so hoch wie möglich anheben und mit Endkontraktionen in der Position halten. Die Hüfte darf bei dieser Übung nicht nach unten einknicken - lieber das Trainingsbein etwas senken. Die Übung wird für die andere Seite wiederholt.



## Beckenlift

Trainiert: **Oberschenkelrückseite, unterer Rücken, Gesäßmuskulatur**

Ausgangslage: **auf dem Rücken liegend**

Hände hinter den Kopf, Fersen auf den Boden, dann das Becken hochdrücken, mit Endkontraktionen dort halten. Fußspitzen anheben, Fersen zum Gesäß ziehen, dann Spannung aufbauen.



## Reverse-Fly lang

Trainiert: **Oberer Rücken**

Ausgangslage: **auf dem Bauch liegend**

Der Oberkörper bleibt auf dem Boden liegen, nur die gestreckten Arme heben ab, die Daumen zeigen nach oben, die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.



## Liegestütz

Trainiert: **Großer Brustmuskel, Trizeps, Deltamuskel**

Ausgangslage: **in Bauchlage**

Die Hände direkt nebeneinander, die Nase berührt den Boden circa 15 Zentimeter vor den Händen. Die Arme werden vollständig gebeugt und gestreckt. Zur Erleichterung können die Beine auf den Knien ruhen.



## Bodenrudern

Trainiert: **Breiter Rückenmuskel (Latissimus)**

Ausgangslage: **in Rückenlage**

Fersen und Gesäß bleiben auf dem Boden, bewusst ins Hohlkreuz gehen und den Körper durch Druck der Ellenbogen gegen den Boden (Ruder-Teilbewegung) heben.



## Beinrückheben

Trainiert: **Großer Gesäßmuskel, Rückenstrecker**

Ausgangslage: **auf dem Bauch liegend**

In Brustlage ruht der Oberkörper auf dem Boden, die Beine werden angehoben. Je nach Kraft die Unterschenkel anwinkeln, die Fußsohlen zeigen nach oben.



## Beugstütz

Trainiert: **Trizeps**

Ausgangslage: **in Rückenlage**

Knie und Hüfte anwinkeln, Hände zeigen nach außen, in den Ellenbogen einknicken. Dann die Arme strecken, Schultern runterdrücken, Brust heben.



## Beine senken

Trainiert: **Bauchmuskulatur**

Ausgangslage: **auf dem Rücken liegend**

Je flacher Sie die Beine neigen und halten, desto stärker müssen die Bauchmuskeln arbeiten. Die Beine aber nur soweit absenken, dass ein Hohlkreuz vermieden wird!



## Reverse-Fly Kurz

Trainiert: **Oberer Rücken, Deltamuskel**

Ausgangslage: **kniend, auf dem Bauch liegend**

Der Rumpf liegt auf dem Boden, die Ellenbogen sind angewinkelt, Hände zeigen nach innen. Schultern zur Wirbelsäule ziehen.



## Beinheben einbeinig gestreckt

Trainiert: **Gerader Schenkelmuskel**

Ausgangslage: **aufrecht sitzend**

Aufrecht hinsetzen. Ein Bein strecken, anspannen und so hoch es geht heben. Oben halten und federn (Endkontraktionen). Rücken leicht im Hohlkreuz, Schultern zurück, Brust raus. Die Übung wird für die andere Seite wiederholt.



## Bizeps-Curl – gegen Widerstand

Trainiert: **Bizeps**

Ausgangslage: **aufrecht sitzend**

Den Oberarm am Oberschenkel stabilisieren. Bein unterhalb des Knies fassen, anheben und den Arm gegen den bewussten Widerstand des Beins (exzentrisch) absenken. Die Übung wird für die andere Seite wiederholt.



## Arm-Seitheben gegen Widerstand

Trainiert: **Deltamuskel, seitlicher Anteil Schultermuskulatur**

Ausgangslage: **seitlich sitzend**

Beine anziehen und das Handgelenk oberhalb des Knöchels platzieren, gegen den bewussten Widerstand des Arms die Beine schließen. Die Übung wird für die andere Seite wiederholt.



## Unterarmklemme

Trainiert: **Adduktoren**

Ausgangslage: **aufrecht sitzend**

Im Sitzen wird der Unterarm zwischen die angewinkelten Beine gespannt. Den Druck über die Knie langsam und gleichmäßig aufbauen und mit Endkontraktionen verstärken.



## Einbeinkniebeuge

Trainiert: **Vierköpfigen Oberschenkelmuskel, große Gesäßmuskel**

Ausgangslage: **stehend**

In Schritt-Stellung wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert. Das Standbein wird gebeugt, bis das hintere Knie knapp über dem Boden ist.



## Fersenheben

Trainiert: **Wadenmuskulatur**

Ausgangslage: **stehend**

Stehend auf dem Fussballen wird der Körper maximal angehoben. Auf der höchsten Position werden Endkontraktionen ausgeführt. Sollte die Wade ermüden, den ganzen Fuss auf und ab bewegen .

