

## KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

### Hinweise zur richtigen Durchführung von Kraftübungen:

- ➔ *Wärmen Sie sich vor jedem Training auf durch z.B. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Fahrrad fahren, Tanzen. Vermeiden Sie Sprünge und kurze Stopps beim Aufwärmen.*
- ➔ *Fangen Sie langsam an.*
- ➔ *Wiederholen Sie jede Übung 3-5 mal. Gönnen Sie sich Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden.*
- ➔ *Halten Sie die Anspannung bei Spannungsübungen 10-15 Sekunden.*
- ➔ *Während der Übungen gleichmäßig weiteratmen, nicht die Luft anhalten und eine Pressatmung verursachen.*
- ➔ *Bei den Übungen in Bauchlage legen Sie sich zur Vermeidung einer Hohlkreuzstellung ein festes Kissen unter den Bauch oder Winkeln Sie die Beine an.*
- ➔ *Üben Sie nicht, wenn Sie Schmerzen haben.*
- ➔ *Setzen Sie Reize und fordern Sie sich, vermeiden Sie aber unbedingt Überforderungen.*
- ➔ *Erwarten Sie am Anfang nicht zu viel. Haben Sie Geduld, Erfolge stellen sich nicht sofort ein.*
- ➔ *Richten Sie sich gegebenenfalls einen Trainingsraum schön ein. Hören Sie evtl. motivierende Musik.*
- ➔ *Machen Sie sich immer wieder bewusst, was Sie davon haben, wenn Sie regelmäßig Kräftigungsübungen durchführen.*
- ➔ *Denken Sie sich Belohnungen für ein regelmäßiges Training aus.*

### Kräftigung von Schulter- und Nackenbereich:

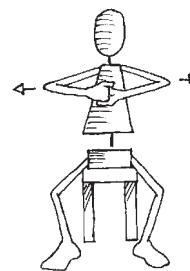
- In der Bauchlage liegt die Stirn auf dem Boden, Blick ist nach unten gerichtet.
- Die Arme liegen u-förmig neben dem Kopf.
- Spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskulatur an und schieben Sie wieder die Fersen nach hinten.
- Heben Sie beide Arme gleichzeitig an und schieben Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

### Stabilisierung des Schultergürtels:

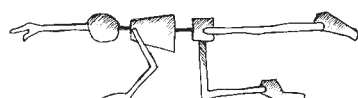
- In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme auf die Höhe der Schultergelenke angehoben.
- Die Ellenbogen sind im rechten Winkel gebeugt, die Handflächen zeigen nach außen, die Fingerspitzen nach vorne
- Spannung wird aufgebaut, indem die Oberarme und Ellenbogen nach hinten gezogen werden.
- Gleichzeitig ziehen beide Schulterblätter kräftig nach hinten.
- Beide Hände schieben nach außen, wobei nur eine sehr kleine Bewegung zustande kommt.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Kräftigung/Stabilisierung der Rückenmuskulatur:**

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Stuhlhälfte.
- Greifen Sie mit den Händen vor der Brust ineinander, ohne die Schultern hochzuziehen.
- Versuchen Sie nun die Hände auseinander zu ziehen, indem Sie die Schulterblätter aktiv zusammenziehen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:**

- Im Vierfüßlerstand (auf Händen und Füßen stützen) den Rücken durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur gerade halten.
- Linkes Bein nach hinten strecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf nach vorne herauschieben.
- Gleichzeitig den rechten Arm nach vorne nehmen. Bein, Rücken, Kopf und Arm bilden dabei eine gerade Linie.
- Anschließen Seitenwechsel.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, jede Seite 3 Serien

**Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur: „Crunch“**

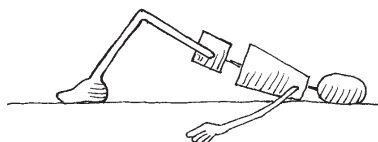
- In der Rückenlage sind die Beine etwa hüftbreit aufgestellt.
- Die Fußspitzen sind nach oben gezogen.
- Pressen Sie nun die Handfläche fest gegen die Innenseite der Knie. Dabei ist der Kopf angehoben und der Blick auf die Knie gerichtet.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur: „Crunch diagonal“**

- In der Rückenlage sind die Beine etwa hüftbreit aufgestellt.
- Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie.
- Bei richtiger Ausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.
- Führen Sie anschließend die Übung auf der anderen Seite durch.
- Statisch: Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen
- Dynamisch: Dosieren Sie den Krafteinsatz so (niedrig), dass Sie möglichst 15-25 Wiederholungen schaffen, 3 Serien

**Beckenlift: Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur:**

- In der Rückenlage sind die Beine leicht angewinkelt und stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden.
- Heben Sie langsam die Hüfte an, so dass die Wirbelsäule Stück für Stück vom Boden angehoben wird.
- Bauch- und Gesäßmuskulatur jetzt so anspannen, dass der Rumpf eine Linie ergibt.
- Statisch: 10-15 Sekunden halten, 3-5 Wiederholungen
- Dynamisch: 10-15 Wiederholungen



© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch