

## Die Basic-Kraftübungen

### **Bauch (M. rectus abdominis): Sit-up gerade**

Positionieren Sie sich in Rückenlage, stellen Sie beide Beine an und ziehen Sie die Fußspitzen Richtung Schienbein. Geben Sie einen leichten Druck mit den Fersen auf den Boden. Drücken Sie die Lendenwirbelsäule zur Sicherung flach auf den Boden. Führen Sie beide Arme außen an den Beinen vorbei nach vorn und schieben Sie mit den Handflächen eine imaginäre „Wand weg“. Atmen Sie ein, ziehen Sie den Bauchnabel ein und heben Sie mit der Ausatmung Schultergürtel und Kopf ab. Kleine Bewegungsamplituden ohne Absetzen des Oberkörpers während der Serie. Variation: Unterstützen Sie bei schwacher Halswirbelsäulenmuskulatur mit beiden Händen die Kopfrückseite, Blick Richtung Himmel.

### **Rücken (M. erector spinae): Standwaage**

Vom Vierfüßlerstand ausgehend heben Sie jeweils ein Bein und den dazu diagonalen Arm waagrecht zum Rumpf. Dabei atmen Sie aus ziehen den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Halten Sie die Spannung ca. 30 Sekunden. Gesäß anspannen. Vorsicht: Klappen Sie nicht seitlich mit dem Becken auf, beide Gesäßbacken sind gleich hoch. Zur Sicherung drehen Sie anfangs eventuell die Fußspitze des erhobenen Beins leicht nach innen.

### **Hüftstrecker : Bridging**

Beginnen Sie mit angestellten Beinen in Rückenlage, beide Arme neben dem Körper mit Handflächen Richtung Boden liegend. Mit der Ausatmung ziehen Sie den Nabel ein, spannen den Po an und heben das Gesäß ab, bis Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden. Vorsicht: Die Halswirbelsäule sollte bei dieser Übung völlig flach liegen.

### **Waden (M. triceps surae): Hochziehenstand**

Die Füße stehen hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt. Fixieren Sie die Schultern nach hinten unten und ziehen Sie das Kinn Richtung Halsrückseite. Blick in Augenhöhe. Bauen Sie eine Grundspannung in Bauch und Gesäß auf und heben Sie den Körper mit der Ausatmung auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Wadenspannung 10 Sekunden und balancieren Sie die natürliche Atembewegung aus, ohne die Bauchspannung komplett aufzugeben. Vorsicht: Kein Abkippen des Oberkörpers nach vorn. Stützen Sie sich eventuell an einer Wand ab.

### **Schienbeinmuskulatur (M. tibialis anterior): Fersenstand**

Nehmen Sie eine Grundposition wie bei Übung 4 ein. Ziehen Sie jetzt die Fußspitzen an in Richtung Schienbein, eventuell heben Sie die Füße abwechselnd zwei Zentimeter an, ohne die Ballen abzusetzen. Führen Sie diese Übung nicht auf hartem Untergrund aus.

### **Hüftstabilisatoren (Mm. abductores): Abspreizen seitlich**

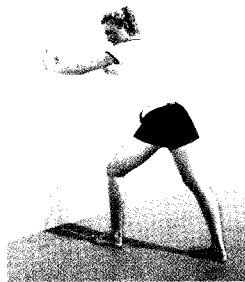
Ausgehend von der Seitenlage stellen Sie das untere Bein mit 90 Grad in Hüfte, Knie und Fuß ein (zur Sicherung der Lendenwirbelsäule). Der untere Arm stützt den Kopf, der obere den Oberkörper (Handfläche in Nabelhöhe auf dem Boden). Bauen Sie eine Spannung in Bauch und Po auf und spreizen Sie das obere Bein ab in Richtung Himmel, dabei ziehen Sie die Fußspitze an Richtung Schienbein. Während der Serie nicht mehr auf dem unteren Bein absetzen. Vorsicht: Oberes Bein in der Verlängerung des Oberkörpers halten, nicht nach vorn ausweichen, eher nach hinten führen. So werden mehr Anteile der in der letzten Stützbeinphase des Laufens notwendigen Gesäßmuskulatur aktiviert.

# Ihre Trainings- programme im Überblick

## Reichhaltige Trainingsprogramme: Basic, Advanced und Profi

### Zwillingswadenmuskel (*M. gastrocnemius*):

Gehen Sie in einen großen Ausfallschritt. Die hintere Ferse hält den Bodenkontakt, der Oberkörper steht in Verlängerung des hinteren Beins: Stützen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand. Geben Sie Last ins vordere Bein ab und beugen dieses bis zur spürbaren Dehnung der Wade des hinteren Beins.



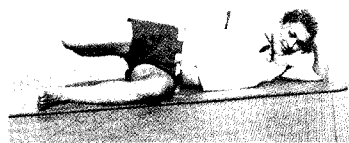
### Schollenmuskel (*M. soleus*):

Position wie oben, Ausfallschritt etwas kleiner und hinteres Bein mitbeugen. Das Gewicht wird auf das hintere Bein verlagert und Sie beugen das Sprunggelenk, indem Sie auf dem hinteren Bein tief abhocken.



### Oberschenkelrückseite (*Mm. ischiocrurales*):

Ausfallschritt, hinteres Bein ist gebeugt, Knie nebeneinander und Last im hinteren Bein. Das vordere Bein ist gestreckt. Die Fußsohle bleibt in Kontakt mit dem Boden (Sie wollen nicht Ihren Ischiasnerv dehnen!). Jetzt neigen Sie sich mit geradem Oberkörper nach vorn, bis eine Dehnung der Oberschenkelrückseite des vorderen Beins gut spürbar ist.



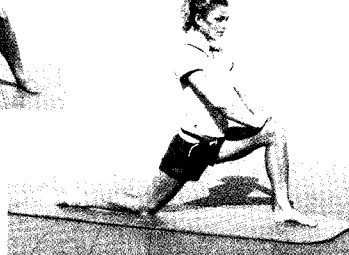
### Oberschenkelvorderseite (*M. quadriceps*):

Seitenlage, unteres Bein angewinkelt mit 90 Grad in Hüfte, Knie und Fuß. Der untere Arm stützt den Kopf, die obere Hand umfasst das Sprunggelenk des oberen Beins und führt dann den Oberschenkel unter Beibehaltung der Bauchspannung nach hinten. Das zu dehnende obere Bein wird streng bodenparallel geführt.



### Oberschenkelinnenseite (*Mm. adductores*):

Stellen Sie die Füße breiter als hüftbreit, der Oberkörper bleibt aufrecht, ein Knie beugt bis zur Dehnung des gestreckt bleibenden anderen Beins.



### Hüftlendenmuskel (*M. iliopsoas*):

Knien Sie sich „wie ein Ritter“ hin. Setzen Sie das kniende Bein weiter nach hinten (eine weiche Unterlage unter dem Knie ist wichtig). Die Hände stützen auf dem vorderen Oberschenkel, der Rumpf ist aufrecht. Jetzt schieben Sie das Becken nach vorn unten, bis die Dehnung des Hüft-Oberschenkel-Bereiches (Leiste) des hinteren Beins spürbar wird.