

Vitaleinheit - Kraft

Übungen zur Steigerung der Fitness und zur Linderung von Beschwerden

Die beschriebenen Übungen zielen hauptsächlich auf eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur ab und können ohne größere Hilfsmittel durchgeführt werden.

Beinrückheben

Bei dieser Übung liegt der Teilnehmer in Bauchlage auf einem Tisch, lässt die Beine ab der Hüfte über die Tischkante nach unten hängen und winkelt die Knie rechtwinklig an.

Dann werden abwechselnd zuerst das linke Bein und danach das rechte Bein angehoben und gleichzeitig bis zur waagrechten gestreckt.

Beanspruchte Muskulatur: Rückenstrecker-muskulatur und Gesäßmuskulatur

Y's und T's

Der Teilnehmer liegt mit dem Bauch auf einem Gymnastikball. Die Beine sind gestreckt, die Fußspitzen berühren den Boden. Der Körper bildet von den Füßen bis zum Kopf eine Linie. Der Brustkorb hängt in der Luft. Die Arme sind im Ellbogen angewinkelt und hängen seitlich am Körper herab. Der Bauch ist angespannt, die Daumen zeigen nach oben. Jetzt werden die Arme seitlich am Körper in die waagrechte Position geführt, wobei sich die Schulterblätter zur Wirbelsäule hin zusammenziehen. Danach werden die Arme nach vorne am Kopf vorbei gestreckt und verlängern die gerade Linie des Körpers bevor sie auf dem gleichen Weg wieder in die Ausgangsposition geführt werden.

Beanspruchte Muskulatur: Obere Rückenmuskulatur und Schultermuskulatur

Armzug mit Kniebeuge

Der Teilnehmer steht in der Kniebeuge. Die Beine sind parallel hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Das Gesäß ist zurückgeschoben, die Knie zeigen nicht über die Fußspitzen. Der Oberkörper ist gestreckt nach vorne geneigt, so dass Knie und Schulter senkrecht übereinander stehen. Der Bauch ist eingezogen, das Gesäß angespannt. Die Arme sind im rechten Winkel gebeugt und greifen das Theraband über dem Kopf. Dann werden die Arme seitlich am Körper entlang nach unten geführt und gestreckt bis das Theraband sich stark dehnt.

Beanspruchte Muskulatur: Gesamte Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur und Gesäßmuskulatur

Armstrecken

Der Teilnehmer sitzt auf dem Theraband auf einem Stuhl. Die Arme sind über dem Kopf locker gestreckt und das Theraband wird in Schulterbreite so gegriffen, dass das Band leicht gespannt ist. Jetzt werden die Arme abwechselnd nach oben gestreckt wobei die entgegen gesetzte Rumpfseite durch Anheben der jeweiligen Gesäßseite verkürzt wird.

Beanspruchte Muskulatur: Gesamte Rückenmuskulatur und Schultermuskulatur

Crunches

Der Teilnehmer liegt in Rückenlage auf der Matte, winkelt seine Beine rechtwinklig an und stellt die Füße auf der Matte ab. Danach zieht er den Bauchnabel nach innen um nicht ins Hohlkreuz zu fallen und rollt den Oberkörper soweit ein, dass die Lendenwirbelsäule flach auf der Matte liegen bleibt.

Diese Übung kann für etwas besser trainierte sehr gut auf einem Pezziball durchgeführt werden.

Beanspruchte Muskulatur: gerade Bauchmuskulatur

Unterarmstütz (frontal)

Die Teilnehmer liegen auf dem Bauch, ziehen die Unterarme unter den Brustkorb und stemmen den Rumpf mit den Ellbogen hoch, so dass sie den Boden nur mit den Fußspitzen und dem Unterarm berühren. Danach bleiben sie solange wie möglich in dieser Liegestützposition. Dabei wird der Brustkorb so weit wie möglich nach oben gedrückt. Der Bauch ist angespannt, Kopf und Wirbelsäule bilden eine Linie.

Beanspruchte Muskulatur: Schulter- und Rumpfmuskulatur

Unterarmstütz (lateral)

Die Teilnehmer liegen auf der Seite. Der Unterarm befindet sich unterhalb der Schulter. Die Füße liegen aufeinander. Dann wird die Hüfte angehoben, so dass der Körper von Knöchel bis zur Schulter und zum Kopf eine gerade Linie bildet. Der Bauch ist dabei angespannt.

Beanspruchte Muskulatur: Schulter- und Rumpfmuskulatur (hauptsächlich seitliche Bauchmuskulatur)

Liegestütz

Der Teilnehmer nimmt die Liegestützposition ein. Die Hände sind schulterbreit auseinander, die Finger nach vorne gedreht. Dann wird der Körper langsam abgesenkt ohne den Boden zu berühren und danach wieder hoch gestemmt. Dabei bildet der Körper von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie. Die etwas untrainierten Teilnehmer können sich dabei mit den Knien abstützen.

Diese Übung kann auch sehr gut auf einem Gymnastikball durchgeführt werden.

Beanspruchte Muskulatur: Brust-, Rumpf- und hintere Armmuskulatur (Trizeps)

Markus Schmid