

Infoblatt Muskelaufbautraining

Bauchmuskeln:

Anmerkung: mindestens 2-3 mal pro Woche trainieren, 10-15 Min. reichen vollkommen aus. Alle Übungen langsam und mit gleichmäßiger Atmung ausführen (Anstrengung = Ausatmung, Erholungsphase = Einatmen), Halteübungen = normal weiteratmen, nie die Luft anhalten. Bei regelmäßigem Training wird sich schnell der Erfolg einstellen, allerdings sollte alle 2-4 Wochen eine Steigerung erfolgen. Also, viel Spaß!!!

1. Ausgangslage: Rückenlage, Beine angewinkelt, am besten 90° in der Hüfte und in den Knien. (z. B. Füße gegen die Wand stellen) Hände vor der Brust überkreuzen, mit den Augen an der Decke einen Punkt fixieren, Oberkörper anheben, kurz halten, ein kleines Stück zurück (nicht ganz abstützen) und wieder ganz hochkommen. 10-15 Wdh., 20 sec. Pause, nochmals 10 Wdh.!!
2. Gleiche Übung, nur schräg ausgeführt (rechter Ellenbogen Richtung linkes Knie und andersherum) 10 Mal jede Seite, 20-30 sec. Pause, 8-10m Wdh. je Seite.
3. Selbe Übung, nur Arme ausgestreckt nach vorne, 10 Mal linke Seite, 10 Mal rechte Seite.
4. Immer noch dieselbe Ausgangsstellung, Füße gegen die Wand gestellt, mit den Händen gegen die Oberschenkel drücken und Oberkörper anheben, 3 sec. Druck halten, leicht zurück und 5 Mal wiederholen.
5. Vierfüßlerstand, Unterschenkel leicht von der Unterlage abheben und kurz halten, 10 Wdh.
6. Rückenlage, Hände unter den Po, Fahrradfahren (2 min.)

Anmerkung: 3 Übungen reichen vollkommen aus, ab und zu umstellen.

Rückenmuskeln:

Anmerkung: mindestens 2 Mal pro Woche 15-30 min.!!!

1. Rückenlage, Beine angewinkelt, Hände setzen, den Körper auf den Händen rücken legen, Po anheben, halten, rechtes Bein strecken, halten, beugen und wieder strecken (10 Mal im Wechsel).



2. *Bauchlage, beide Arme und Beine anheben (Vorsicht, kein Hohlkreuz machen), Arme und Beine auseinander und zusammen machen, so oft, wie möglich, 30 sec. Pause, wiederholen.*
3. *Bauchlage, rechten Arm und linkes Bein heben und auseinanderreichen, 3 sec. halten und wechseln (5 Mal jede Seite).*
4. *Vierfüßlerstand (Hände schulterbreit, Knie hüftbreit), von der Lendenwirbelsäule beginnend Rücken langsam nach oben drücken, dann von oben (Halswirbelsäule) nach unten wieder zurück zur Ausgangslage. (5 Wdh.).*
5. *Selbe Übung wie Nr. 3, nur aus dem Vierfüßlerstand ausgeführt. (5 Mal jede Seite).*

Übungen mit dem Theraband

1. *Auf Hocker oder Stuhl rückengerecht sitzen! Theraband vor der Brust auseinander ziehen und ganz langsam zusammenlassen, 7-12 Wdh., 20 sec. Pause, wiederholen!*
2. *Arme waagrecht gestreckt halten, und Theraband auseinander ziehen, 3 sec. halten, wieder zusammenlassen (10 Wdh.).*
3. *Mit beiden Füßen auf Theraband stehen, mit ausgestreckten Armen nach oben ziehen (7-12 Mal).*
4. *Stehend Theraband überkreuz halten, von unten-innen nach oben-außen ziehen, langsam wieder zurück mit gestreckten Armen (7-12 Mal).*
5. *Theraband befestigen, stehend, Theraband von oben greifen, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Band mit gestreckten Armen nach hinten ziehen, kurz halten, und wieder nach vorne (8-12 Wdh.)*
6. *Umgreifen (von unten), Band zur Brust ziehen, halten, (Schulterblätter maximal zusammendrücken).*

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Praxisteam

