








„Kraft ist nicht alles, aber ohne Kraft ist alles nichts“ (Werner Kieser)

Im Radsport, beim Laufen, beim Schwimmen, Skaten, Rudern oder im Alltag – nur durch die richtige Kraft können wir den Körper so stabilisieren, dass wir bis ins hohe Alter Leistung ohne Beschwerden erbringen können. Oftmals ist der Halteapparat zu schwach ausgebildet, was zu Rückenschmerzen, Verletzungen etc. führen kann.

Versuchen Sie die Übung für jeden Muskel bis zur lokalen Erschöpfung durchzuführen.


Halteübungen 20-30 Sekunden halten, dynamische Übungen 15-20 x wiederholen. Führen Sie dynamische Übungen langsam und nie mit Schwung aus, optimal ist wenn Sie sich an folgendem Zeitmuster orientieren: in 4 Sekunden beugen – 2 Sekunden halten – 4 Sekunden strecken.

Während den Übungen immer ruhig weiteratmen! Perfekt sind 2-3 Serien, dies 2-3 Mal pro Woche!

Übungsausführung	Muskulatur	Übungshinweise
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beinbeugemuskulatur ▪ Gesäßmuskel ▪ Rückenstrecker 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenlage ▪ Beide Füße stehen auf dem Boden, Knie ca. 90° gebeugt ▪ Arme liegen seitlich neben dem Körper ▪ Becken anheben, möglichst bis zur Hüftstreckung
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beinbeugemuskulatur ▪ Gesäßmuskel ▪ Rückenstrecke ▪ Beinstreckmuskulatur 	<p>Schwerere Alternative!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Becken anheben, möglichst bis zur Hüftstreckung ▪ Ein Bein gestreckt anheben - anwinkeln - anheben... ▪ Bein wechseln
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beinstreckmuskulatur ▪ Großer Gesäßmuskel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Füße stehen parallel und Hüftbreit ▪ die Hände liegen auf der gegenüberliegenden Schulter und die Oberarme sind parallel zum Boden ▪ Ziehen Sie die Zehenspitzen zur Nase ▪ Während der Rücken ganz gerade bleibt gehen Sie langsam in die 90° Hocke – aufrichten – beugen...
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerade Bauchmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenlage ▪ Beide Füße stehen auf dem Boden, das Kniegelenk ist 90° gebeugt ▪ Arme nach vorne strecken ▪ Kopf anheben, Schulter anheben ▪ Langsam aufrollen, das Kinn in Richtung Bauchnabel – abrollen (Schultern bleiben in der Luft!) – aufrollen...
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schräge Bauchmuskulatur 	<p>Schwerere Alternative!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rechten Arm nach schräg vorne strecken, neben das linke Knie ▪ die linke Hand liegt auf dem Bauch ▪ Kopf anheben, Schulter anheben ▪ Langsam nach links aufrollen, das Kinn in Richtung Bauchnabel – abrollen (Schultern bleiben in der Luft!) – aufrollen...



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenstreckmuskulatur ▪ Gesäßmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kniestand ▪ Der Oberkörper wird gestreckt nach vorne geführt, möglichst bis zu Horizontalen ▪ Arme seitlich nach hinten oben strecken
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenstreckmuskulatur ▪ Oberschenkelvorderseite ▪ Zwischenschulterblattmuskulatur / Brustwirbelsäule 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Füße stehen parallel und Hüftbreit ▪ die Hände halten ein Gewicht (kleine Wasserflasche...), die Arme sind zur Seite gestreckt, Handflächen nach unten ▪ Ziehen Sie die Zehenspitzen zur Nase ▪ Während der Rücken ganz gerade bleibt gehen Sie langsam in die 90° Hocke ▪ Heben Sie nun die Arme langsam zur Seite an – beugen – anheben...
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenstreckmuskulatur ▪ Gesäßmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vierfüßlerstand (Knie und Hände stützen auf dem Boden) ▪ Linkes Bein und rechten Arm gestreckt anheben, bis beide parallel zum Boden sind ▪ Aus gestreckter Position werden erhobene Ellbogen und erhobenes Knie unter dem Körper zusammengeführt – strecken – zusammenführen... ▪ Seitenwechsel
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bauchmuskulatur ▪ Rückenstreckmuskulatur ▪ Hüftbeugemuskulatur ▪ Hüftstreckmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterarmstütz schulterbreit, Bauchlage ▪ Das Becken wird vom Boden abgehoben, bis beide Beine eine Linie ergeben ▪ Ein Bein im Wechsel gestreckt etwas anheben – abstellen – anheben...

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesäßmuskulatur ▪ Hüftmuskulatur ▪ Seitliche Rumpfmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterarmstütz seitlich ▪ Beide Beine sind gestreckt ▪ Becken abheben bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden ▪ Das obere Bein wird gestreckt angehoben – absenken – anheben...
 <p>Etwas einfacher:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Armstreckmuskulatur ▪ Brustmuskulatur ▪ Bauchmuskulatur ▪ Hüftbeugemuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Armstütz schulterbreit, Bauchlage ▪ Beine und Becken sind gestreckt sodass Oberkörper und Beine eine Linie bilden ▪ Nur die Zehen und Hände sind im Kontakt zum Untergrund (etwas einfacher: Knie 90° angewinkelt, Füße gekreuzt oder: Liegestütz mit den Armen am Fensterbrett/Tischkante...)