
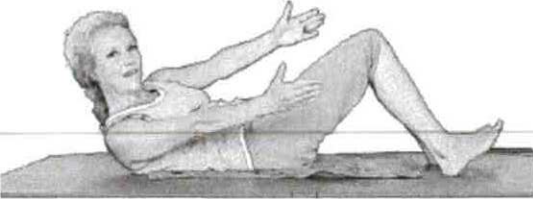

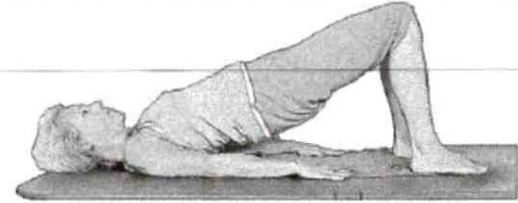

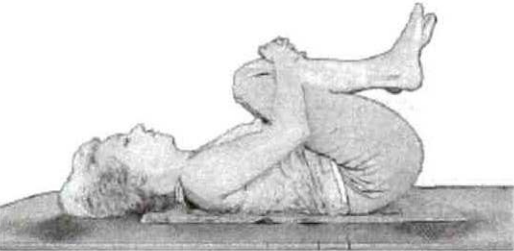



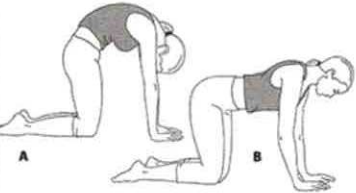






# Muskelaufbautraining

## Kräftigung und Dehnung

Nr.	Übung (8-15-Wdh.)		Beanspruchte Muskelgruppe	Nr.	Dehnübung (ca. 20 sec.)
1a		Sit-Up, Gerade	gerade Bauchmuskulatur	1b	Rückenlage: Bauch leicht ausklopfen, räkeln, recken und strecken
2a		Sit-Up, schräg	schräge Bauchmuskulatur	2b	
3a		Füße hüftbreit aufstellen, Wirbelsäule vom Becken her langsam anheben und die Position ca. 2 – 3 sec. halten. Dann langsam wieder abrollen.	Gesäßmuskulatur und hinterer Oberschenkel	3b	Rückenlage: Kleines Päckchen
4a		Fersen auf dem Ball ablegen. Wirbelsäule vom Becken her anheben, Knie sind leicht gebeugt. Die Position ca. 2 – 3 sec. halten.	Rumpf- und Beinmuskulatur (Stabilisation und Gleichgewicht)	4b	

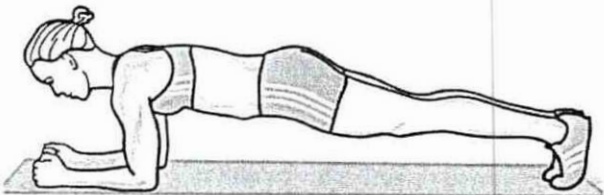
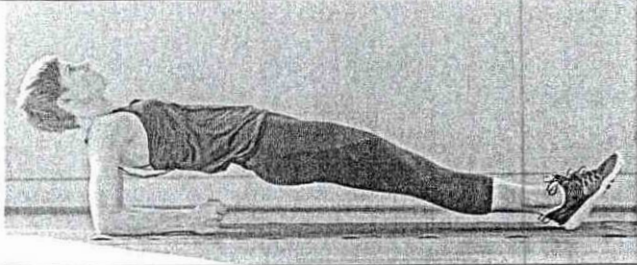
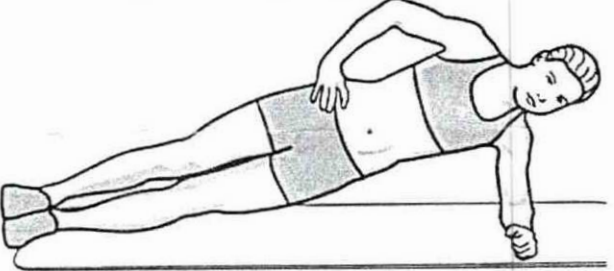
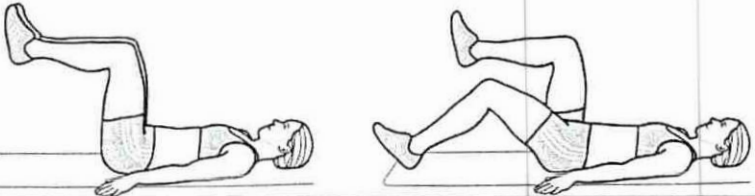

# Muskelaufbautraining

## Kräftigung und Dehnung

Nr.	Übung (8-15-Wdh.)		Beanspruchte Muskelgruppe	Nr.	Dehnübung (ca. 20 sec.)
5a		<p>Füße aufstellen und Beine anspannen. Arme in U-Halte, die Stirn ablegen und <u>die Arme anheben und absenken.</u></p>	<p>obere Rückenmuskulatur</p>	5b	 <p>„Katzenbuckel“ im Wechsel mit geradem Rücken</p>
6a		<p>Vier-Füßler Stand, rechtes Bein und linken Arm strecken. Position kontrollieren und ca. 2 – 3 sec. halten. Dann die Seite wechseln.</p>	<p>Ganze Rückenmuskulatur (Stabilisation und Gleichgewicht)</p>	6b	<p>Bauchlage: Kleines Päckchen</p> 
7a		<p>Seitenlage: Unteres Bein beugen, oberes gestrecktes Bein heben und senken. Ferse des oberen Beines zeigt nach oben.</p>	<p>Gesäß und Beinaußenseite (Abduktoren)</p>	7b	<p>Rückenlage: Linkes Knie zur rechten Schulter ziehen</p> 
8a		<p>Gesundheitsliegestütz mit geraden Rücken. Die Hände leicht eingedreht. Über die Knie vor und zurück rollen.</p>	<p>Brustmuskulatur Oberarmrückseite (Triceps)</p>	8b	 <p>Schrittstellung, wandnahes Bein nach vorne. Beide Arme nach hinten führen, die Daumen zeigen nach oben. Seite wechseln</p>

## Stabilisationsübungen

Die Stabilisationsübungen ca. 10-15 ruhige Atemzüge halten.

Übung	
	<p>Die Unterarme stützen auf der Matte. Ellenbogen- und Schultergelenk sind fast rechtwinklig. Die Hüfte ist gestreckt. Der Blick geht zu den Händen</p>
	<p>Die Unterarme stützen auf der Matte. Ellenbogen- und Schultergelenk sind fast rechtwinklig. Die Hüfte ist gestreckt. Der Blick geht in Richtung Decke.</p>
	<p>Der linke Unterarm stützt auf der Matte. Ellenbogen- und Schultergelenk sind fast rechtwinklig. Die Hüfte ist gestreckt. Danach die Seite wechseln</p>
	<p>Die Beine rechtwinklig anheben. Abwechselnd ein Bein senken bis die Ferse den Boden berührt. Der Rücken bleibt auf dem Boden liegen</p>
	<p>Vier-Füßler-Stand. Den rechten Arm und das linke Bein strecken und dann Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen. Danach die Seite wechseln.</p>