

Hinweise zur Übungsausführung:

- Bei jeder Übung ist die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Praxisstunden. Intensitätssteigerung durch Erhöhung der Wiederholungszahl (10 - 30 Wdh. bei dynamischen Übungen) bzw. Erhöhung der Hal-tezeit (10 - 60 sec. bei statischen Übungen). Danach Intensitätssteigerung über Zusatzgewichte (z.B. Kurzhantel) bzw. die Anzahl der Sätze (3 - 6)

Kraft in Bauchlage



Skispringer: Arme seitlich neben dem Körper ablegen, dass die Handinnenflächen zum Boden zeigen. Die Fußspitzen sind angestellt. Nun gleichzeitig beide Arme und den Kopf anheben.

Variante: Die Arme beschreiben einen Halbkreis bis maximal zur Seithalte.

Trainingsziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur und Schulterblattfixatoren

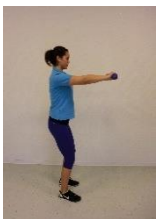
Kraft im Stand



Liegestütz: Sie stehen eine Armlänge von der Wand entfernt. Die Handflächen auf Brusthöhe schulterbreit an der Wand aufsetzen. Jetzt die Arme beugen und strecken.

Variante: Die frei beweglichen Schulterblätter werden bei gestreckten Armen nach außen unten geführt und anschließend wieder gelöst (Dachstütz).

Trainingsziel: Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur



Frontheben/Seitheben: Die Arme hängen seitlich am Körper und werden dann frontal bzw. seitlich bis zur Horizontalen nach oben geführt.

Varianten: Arme gebeugt (Ellenbogen in 90° Position), Arme gestreckt

Trainingsziel: Kräftigung der Schulterflexoren bzw. Schulterabduktoren



Bicepscurls: Die Arme hängen seitlich am Körper und werden dann im Ellenbogengelenk gebeugt und anschließend wieder gestreckt. **Trainingsziel:** Kräftigung der Armbeuger



Bicepscurls über Schulter: Die Arme befinden sich seitlich am Körper und sind im Ellenbogengelenk in 90° Stellung gebeugt. Die gebeugten Arme werden ohne Änderung der Ellenbogenwinkelstellung nach vorne oben geführt.

Trainingsziel: Kräftigung der Schulterflexoren



Back Lift: Die Arme hängen seitlich am Körper und werden dann im Ellenbogengelenk so gebeugt, dass sich der Ellenbogen nach hinten oben bewegt und in Endstellung die Hände sich etwa auf Höhe des Bauchnabels befinden.
Trainingsziel: Kräftigung der Schulterblattfixatoren

Kraft im Vierfüßlerstand



Vierfüßlerstand: Im Vierfüßlerstand werden die Handflächen direkt unter der Schulter positioniert. Der Rücken befindet sich während der gesamten Übung in einer Geraden. Diese Stellung halten. Varianten: Hände im Wechsel leicht von der Unterlage abheben, beide Knie gleichzeitig leicht von der Unterlage abheben. **Trainingsziel:** Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur

Kraft in Rückenlage



Überzüge: Die Beine sind aufgestellt und die Arme werden aus der Senkrechten kopfwärts Richtung Boden geführt soweit das ohne Ausweichbewegung der Schultern möglich ist. Die Arme anschließend in die Ausgangsposition zurückbringen. **Trainingsziel:** Kräftigung der Brustmuskulatur und des großen Rückenmuskels



French press: Die Beine sind aufgestellt und die Arme befinden sich in der Ausgangsposition senkrecht gestreckt zur Decke. Aus dieser Position das Ellenbogengelenk beugen, so dass die Ellenbogen während der gesamten Übung deckenwärts zeigen. Anschließend die Arme strecken und wieder beugen. **Trainingsziel:** Kräftigung der Armstrecker



Bankdrücken: Die Arme befinden sich seitlich des Körpers auf Schulterhöhe, wobei sich die Ellenbogengelenke in 90° Position befinden und die Hände deckenwärts zeigen. Nun werden die Arme zur Decke gestreckt und langsam wieder in die Ausgangsposition geführt. **Trainingsziel:** Kräftigung der Brustmuskulatur

Kraft in Seitenlage



Außenrotation In Seitenlage wird der auf dem Körper liegende Arm in 90° Position im Ellenbogengelenk angewinkelt. Anschließend wird die Hand zur Decke geführt, der Ellenbogen bleibt am Körper. **Trainingsziel:** Kräftigung der Außenrotatoren