

## Stufe 1, acht Übungen zur Aktivierung

### Stufe 1 1. Übung: Aktivierung der Lendenwirbelsäule

**beanspruchte Muskulatur: Lendenwirbelsäule**

**Übungsposition: Rückenlage**

#### ***Rückenlage Rotation im Kreuz***

In der Rückenlage die Hände zur Seite strecken, die Knie im rechten Winkel anwinkeln. Beine mit angewinkelten Knien links/rechts vom Körper am Boden ablegen. Eventuell Lordosstütze verwenden, Bauchnabel gegen den Boden drücken.

### Stufe 1 2. Übung: Aktivierung der oberen Rückenmuskulatur

**beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur**

**Übungsposition: Rückenlage**

#### ***Rückenlage Vorstufe zu Sit-ups/Crunches***

In der Rückenlage Beine anwinkeln und mit den Händen auf die Knie greifen. Rücken in Richtung Knie langsam einrollen. Eventuell Lordosstütze verwenden, Bauchnabel gegen den Boden drücken.

### Stufe 1 3. Übung: Katzenbuckel

**beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur**

**Übungsposition: Vierfüßerstand**

#### ***Vierfüßerstand -Katzenbuckel***

In den Vierfüßerstand gehen und einen Katzenbuckel machen. Abwechselnd mit negativem Katzenbuckel durchführen. Beine hüftbreit, Füße aufstellen, Übung flüssig machen und nicht überziehen – vor allem beim negativen Katzenbuckel nicht in die Stellung „fallen“.

### Stufe 1 4. Übung: Ganzkörper-Aktivierung

**beanspruchte Muskulatur: gesamter Körper**

**Übungsposition:**

#### ***Aktivieren - Teil aus „Sonnengruß“***

Im Vierfüßerstand die Beine zwischen die Hände bewegen. Danach aufrichten und die Hände so lange wie möglich den Boden berühren lassen. Das Aufrichten erfolgt durch eine rollende Bewegung der Wirbelsäule. Die Hände werden am Körper entlang nach oben gezogen, über den Kopf gehoben. Blick nach oben zwischen die Arme und eine leichte Überstreckung des Oberkörpers nach hinten. (Zwerchfell/Bauchmuskulatur Dehnung).

Alternativ: die Arme bewegen sich im Vierfüßerstand Richtung Beine, aus den Beinen heraus erfolgt die Aufrichtebewegung. Die Hände bleiben so lange wie möglich am Boden. Weiteres Aufrichten wie oben.

### Stufe 1 5. Übung: Armkreisen

**beanspruchte Muskulatur: Schultergürtel**

**Übungsposition: Stehend**

#### ***Stehend***

Lockerer Armkreisen

## Stufe 1 6. Übung: Finger- und Handgelenkskreisen

**beanspruchte Muskulatur: Handmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

### ***Stehend***

Finger und Handgelenke kreisen, dabei die Hände öffnen und schließen, die Finger dabei so weit wie möglich strecken

## Stufe 1 7. Übung: Nein-Bewegung mit dem Kopf

**beanspruchte Muskulatur: Halsmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

### ***Stehend***

Nein-Bewegung mit dem Kopf durchführen

## Stufe 1 8. Übung: Ja-Bewegung mit dem Kopf

**beanspruchte Muskulatur: Halsmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

### ***Stehend***

Ja-Bewegung mit dem Kopf durchführen

## Stufe 2, acht Übungen zur Basiskräftigung statisch

### Stufe 2 1. Übung: Sit-ups statisch (bzw. Crunches)

**beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur**

**Übungsposition: Rückenlage**

#### ***Bauchmuskulatur***

Auf den Rücken legen, Beine leicht anwinkeln, Fersen drücken gegen den Boden. Oberkörper bei gerader Nackenwirbelsäule leicht vom Boden abheben und halten. Die Arme sind parallel zum Boden. Eventuell eine Lordosestütze verwenden, der Bauchnabel drückt gegen den Boden. Aufpassen, dass die Nackenmuskulatur nicht aktiv nach vorne zieht. Die Übung ist statisch!

### Stufe 2 5. Übung: Brustmuskulatur statisch

**beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend oder Sitzend**

#### ***Brustmuskulatur***

Stehend oder sitzend

Handflächen vor dem Körper zusammenpressen (Bethaltung), dabei Schultern möglichst locker und unten lassen.

Alternativ: die Hände umfassen die Unterarme vor dem Körper, die Unterarme sind parallel zum Boden. Die Hände ziehen jeweils in Richtung des Ellbogens.

## Stufe 2 2. Übung: Rückenstrecker statisch

**beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur**

**Übungsposition: Bauchlage**

### **Rückenmuskulatur**

Bauchlage mit Blick zu Boden gerichtet, die Beine sind ausgestreckt, die Füße aufgestellt - Zehen berühren den Boden. Gesäßmuskulatur anspannen. Die Arme im rechten Winkel vom Boden abheben und mit den Rückenmuskeln nach oben ziehen. Eventuell auf ein eingerolltes Handtuch legen. Nicht aus dem Nacken ziehen. Diese Position halten.

## Stufe 2 6. Übung: Wand - Liegestütz statisch

**beanspruchte Muskulatur: Bizeps**

**Übungsposition: Stehend gegen Wand**

### **Bizeps stehend**

Den angespannten Körper gegen die Wand lehnen, Füße stehen parallel und ganz am Boden. Mit den Armen gewinkelt abstützen. Die Ellbogen sind auf Schulterhöhe! Hohlkreuz vermeiden, Bauchmuskulatur anspannen! Spannung im Bizeps aufbauen und diese halten.

## Stufe 2 3. Übung: Wadenstrecker

**beanspruchte Muskulatur: Wadenmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

### **Wadenmuskulatur**

Stehend

Zehenspitzenstand, Variation mit verschiedenen Armhaltungen und geschlossenen Augen

## Stufe 2 7. Übung: Trizeps – Dips einfach

**beanspruchte Muskulatur: Trizeps**

**Übungsposition: Langsitz**

### **Armmuskulatur Trizeps sitzend**

Im Langsitz die Arme knapp neben dem Körper auf den Boden stützen, am besten Fäuste machen. Fersen auf den Boden pressen, Körper leicht anheben und Arme leicht anwinkeln um das Gewicht in den Trizeps zu verlagern

## Stufe 2 4. Übung: Wandsitzen

**beanspruchte Muskulatur: Beinmuskulatur**

**Übungsposition: Hockend gegen Wand**

### **Beinmuskulatur**

Mit dem Rücken gegen die Wand lehnen, die Oberschenkel sind im rechten Winkel. Füße stehen hüftbreit parallel. Wirbelsäule gegen die Wand drücken. Spannung mehrere Sekunden halten.

## Stufe 2 8. Übung: Reverse Butterflies statisch

**beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

### **Schultermuskulatur**

Stehend

Arme im rechten Winkel seitlich wegstrecken und halten. Durch Kontraktion der Schultermuskulatur (und nur dieser) werden die Arme nach hinten gezogen. Die Bewegung entspricht negativen, bzw. reversen Butterflieg.

## Stufe 3, acht Übungen zur Basiskräftigung mäßig dynamisch

Stufe 3 1. Übung: Sit-ups mäßig dynamisch

**beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur**

**Übungsposition: Rückenlage**

### ***Bauchmuskulatur***

Aus der Rückenlage Sit-ups machen. Beine hüftbreit halten, Knie nicht zusammen pressen. Die Fersen aufstellen, sie drücken in den Boden. Bei Übungsausführung einen Punkt an der Decke fixieren. Eventuell eine Lordosstütze verwenden, Bauchnabel gegen den Boden drücken. Die Ausführung beginnt in der Bauchmuskulatur, nicht aus dem Nacken!

Stufe 3 5. Übung: Wand - Liegestütz mäßig dynamisch

**beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur**

**Übungsposition: Stehend gegen Wand**

### ***Brustmuskulatur stehend***

Den angespannten Körper gegen die Wand lehnen, Füße stehen parallel am Boden. Mit den Armen gewinkelt abstützen. Die Ellbogen sind auf Schulterhöhe! Hohlkreuz vermeiden, Bauchmuskulatur anspannen! Spannung im Bizeps aufbauen und Liegestütz mit **breiter Armhaltung** durchführen. Je weiter die Füße von der Wand weg sind, desto schwieriger wird die Übung.

Stufe 3 2. Übung: Rückenstrecker – mäßig dynamisch

**beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur**

**Übungsposition: Bauchlage**

### ***Rückenmuskulatur***

Bauchlage, der Oberkörper ist leicht angehoben, der Blick zu Boden gerichtet. Die Beine sind gestreckt, die Füße aufgestellt, die Zehen berühren den Boden.

Variante 1: Arme im rechten Winkel vom Körper halten, Rückenmuskeln anspannen um die Arme nach oben zu ziehen.

Variante 2: Arme über den Kopf gerade nach vorne strecken. Abwechselnd jeweils in der Diagonale einen Arm und ein Bein heben. In den Endpositionen jeweils kurz verweilen. Eventuell ein Handtuch unter den Bauch legen.

Stufe 3 6. Übung: Wand - Liegestütz mäßig dynamisch mit enger Armhaltung

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, Schultermuskulatur**

**Übungsposition: Stehend gegen Wand**

### ***Armmuskulatur stehend***

Den angespannten Körper gegen die Wand lehnen, Füße stehen parallel am Boden. Die Übung mit gestreckten Armen beginnen und im Übungsablauf Armen beugen, aber nicht mehr ganz

durchstrecken. Die Ellbogen sind nahe am Körper! Hohlkreuz vermeiden, Bauchmuskulatur anspannen! Spannung im Trizeps aufbauen und Liegestütz mit **enger Armhaltung** durchführen. Je weiter die Füße von der Wand weg sind, desto schwieriger wird die Übung.

Stufe 3 3. Übung: **Wadenstrecker mäßig dynamisch**

**beanspruchte Muskulatur: Wadenmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

#### ***Wadenmuskulatur***

Stehend

Zehenspitzenstand, absenken bis Ferse fast den Boden berührt und wieder in die Höhe gehen, Variationen mit Armhaltungen und Augen schließen

Stufe 3 7. Übung: **Wand - Trizeps-Dips mäßig dynamisch**

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, Trizeps**

**Übungsposition: Stehend gegen Wand**

#### ***Armmuskulatur stehend:***

Mit dem Rücken Richtung Wand lehnen, mit den Armen – eng am Körper – abstützen. Hohlkreuz vermeiden und Bauchmuskulatur anspannen (Bauchnabel gegen die Wirbelsäule drücken). Liegestütz mit geringer Beugung/Streckung ausführen.

**beanspruchte Muskulatur: Trizeps**

**Übungsposition: am Sessel**

#### ***Alternativ:***

Trizeps Dips am Sessel ausführen. Auf die Körperspannung achten! Hohlkreuz vermeiden, Gesäßmuskulatur und Bauchmuskulatur anspannen.

Stufe 3 4. Übung: **Planks**

**beanspruchte Muskulatur: gesamter Körper, Schwerpunkt Oberschenkel/Gesäß und Schultern**

**Übungsposition:**

#### ***Oberschenkelmuskulatur – Planks***

Liegestützstellung, wobei sich die Unterarme komplett am Boden abstützen. Nun abwechselnd ein Bein gestreckt heben und senken, bzw. zur Seite bewegen. Auf die Körperspannung achten, kein Hohlkreuz! Gesäßmuskel anspannen, Bauchnabel gegen Wirbelsäule drücken.

Stufe 3 8. Übung: **Butterflies mit Überkopfdrücken**

**beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Rotationsmanschette**

**Übungsposition: Stehend**

#### ***Schultermuskulatur***

Stehend

Oberarme im rechten Winkel parallel zum Boden halten und dabei seitlich vom Körper wegstrecken. Die Unterarme zeigen nach oben. Die Unterarme nun vor dem Körper zusammenführen. Wieder öffnen und die Arme über den Kopf nach oben strecken. Wieder retour und die Übung von neuem beginnen.

## Stufe 4, acht Übungen zur Basiskräftigung dynamisch

### Stufe 4 1. Übung: **schräge Sit-Ups**

**beanspruchte Muskulatur: **schräge Bauchmuskulatur****

**Übungsposition: Rückenlage**

#### ***Bauchmuskulatur***

Aus der Rückenlage schräge Sit-ups ausführen. Beine hüftbreit halten, Knie nicht zusammen pressen. Die Fersen eventuell aufstellen, sie drücken in den Boden. Bei Übungsausführung einen Punkt an der Decke fixieren. Eventuell eine Lordosestütze verwenden, Bauchnabel gegen den Boden drücken. Die Ausführung beginnt in der Bauchmuskulatur, nicht aus dem Nacken!

### Stufe 4 5. Übung: **klassische Liegestütze**

**beanspruchte Muskulatur: **Brust- und Schultermuskulatur****

**Übungsposition: Liegestützstellung**

#### ***Brustmuskulatur Liegestütze***

Klassische Liegestütze mit mehr als schulterbreiter Armstellung ausführen, dabei die Körperspannung beachten! Der Bewegungsumfang kann dabei – bei wenig Kraft – klein gehalten werden. (besser so als „Frauenliegestütz“) Wichtig: keine Bewegung aus der Hüfte! Alle Bewegung kommt aus Armen und Schulter.

### Stufe 4 2. Übung: **Rückenstrecker dynamisch**

**beanspruchte Muskulatur: **Rückenmuskulatur****

**Übungsposition: Bauchlage**

#### ***Rückenmuskulatur***

Bauchlage, der Oberkörper ist leicht angehoben, der Blick zu Boden gerichtet. Die Beine sind gestreckt, die Füße aufgestellt, die Zehen berühren den Boden.

Variante 1: Arme im rechten Winkel vom Körper halten, Rückenmuskeln anspannen um die Arme nach oben zu ziehen.

Variante 2: Arme über den Kopf gerade nach vorne strecken. Abwechselnd jeweils in der Diagonale einen Arm und ein Bein heben. In den Endpositionen jeweils kurz verweilen. Eventuell ein Handtuch unter den Bauch legen.

Die Übungen dynamisch durchführen!

### Stufe 4 6. Übung: **klassische Liegestütz enge Armstellung**

**beanspruchte Muskulatur: **Brust und Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps****

**Übungsposition: Liegestützstellung**

#### ***Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps***

Klassische Liegestütze mit enger Armstellung ausführen – Ellbogen möglichst nahe am Körper, dabei die Körperspannung beachten! Der Bewegungsumfang kann dabei – bei wenig Kraft – klein gehalten werden. (besser so als „Frauenliegestütz“) Wichtig: keine Bewegung aus der Hüfte! Alle Bewegung kommt aus Armen und Schulter.

### Stufe 4 3. Übung: **Wadenstrecker einbeinig dynamisch**

**beanspruchte Muskulatur: **Wadenmuskulatur****

**Übungsposition: Stehend**

### **Wadenmuskulatur**

Stehend

Auf einem Bein stehend in den Zehenspitzenstand und wieder absenken bis die Ferse fast den Boden berührt. Varianten mit Armhaltungen, Haltungen des freien Beins und Augen schließen

Stufe 4 7. Übung: **Biceps Curls oder Hammer Curls**

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, Bizeps**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Wasserflaschen oder Hanteln**

### **Armmuskulatur, Bizeps**

Biceps Curls oder Hammer Curls mit Wasserflasche als Gewicht.

Stufe 4 4. Übung: **Ausfallschritt dynamisch**

**beanspruchte Muskulatur: Oberschenkelmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

### **Oberschenkelmuskulatur stehend**

Weiten Ausfallschritt machen, das hintere Bein absenken bis das Knie den Boden berührt und wieder heben. Die Aktion kommt aus dem hinteren Bein!

Alternativ, bei entsprechendem Können: Ausfallschritt aus schulterbreiter Stellung und dabei das Becken leicht absenken. Hier kommt die Aktion aus dem vorderen Bein.

Stufe 4 8. Übung: **Butterflies mit Überkopfdrücken**

**beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Rotationsmanschette**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Wasserflaschen**

### **Stehend**

Oberarme im rechten Winkel parallel zum Boden halten und dabei seitlich vom Körper wegstrecken. In beiden Händen je eine Wasserflasche halten. Die Unterarme zeigen nach oben. Die Unterarme nun vor dem Körper zusammenführen. Wieder öffnen und die Arme über den Kopf nach oben strecken. Wieder retour und die Übung von neuem beginnen.

## Stufe 5, acht Übungen mit Theraband

Stufe 5 1. Übung: **Sit-ups mit Theraband**

**beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur**

**Übungsposition: Rückenlage**

**Hilfsmittel: Theraband**

### **Rückenlage Crunches mit Theraband**

Ausgangslage Rückenlage, die Beine hüftbreit halten, Knie nicht zusammen pressen. Die Fersen eventuell aufstellen, sie drücken in den Boden. Ein Theraband auf schulterbreite Länge nehmen und an die Oberschenkel anlegen. Nun Sit-ups gegen den Widerstand ausführen. Bei Übungsausführung einen Punkt an der Decke fixieren. Eventuell eine Lordosstütze verwenden, Bauchnabel gegen den Boden drücken. Die Ausführung beginnt in der Bauchmuskulatur, nicht aus dem Nacken!

### Stufe 5 5. Übung: Bankdrücken mit Theraband

**beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Theraband**

#### ***Brustmuskulatur sitzend mit Theraband - Bankdrücken***

Theraband hinter den Rücken in Schulterhöhe legen und mit beiden Händen ergreifen. Ellbogen sind parallel zum Boden, die Ausgangsstellung ist wie beim Bankdrücken. Das Theraband so einkürzen, das es straff ist, dann beide Arme nach vorne strecken.

### Stufe 5 2. Übung: Rückenstrecker mit Theraband

**beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Gesäßmuskulatur**

**Übungsposition: Kombiübung Vierfüßerstand**

**Hilfsmittel: Theraband**

#### ***Rückenmuskulatur, Kombiübung Vierfüßerstand***

Das Theraband zusammenlegen und mit dem rechten Bein in die Schlaufe steigen. Das Ende in linke Hand nehmen, so dass eine leichte Spannung entsteht. Dann entweder Arm und Bein diagonal in die Horizontale bewegen, oder nur das Bein strecken. Nicht ins Kreuz fallen, Bein geht nur gerade nach hinten, nicht nach oben! Dann Seite wechseln.

### Stufe 5 6. Übung: Armstrecker seitlich mit Theraband

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps**

**Übungsposition: Stehend**

#### ***Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps***

Arme seitlich vom Kopf im rechten Winkel halten. Theraband in die Hände nehmen und dann die Arme seitlich strecken wobei der Unterarm immer parallel zum Boden bleibt. Aufrechter Stand, Spannung in Bauch- und Rückenmuskulatur halten (Hohlkreuz achten!). Die Unterarme können dabei parallel zum Boden oder im 90 Grad Winkel nach oben gehalten werden.

### Stufe 5 3. Übung: Wadenstrecker mit Theraband

**beanspruchte Muskulatur: Wadenmuskulatur**

**Übungsposition: Langsitz**

**Hilfsmittel: Theraband**

#### ***Wadenmuskulatur***

Im Langsitz auf den Boden setzen und das Theraband um die Fußballen führen. Die Zehen zeigen zur Decke. Die Arme liegen seitlich fest am Körper an, der Sitz muss aufrecht sein. Unbedingt Hohlkreuz oder Buckel vermeiden. Der Nacken arbeitet nicht mit. Nun die Füße gegen den Widerstand des Bandes strecken.

### Stufe 5 7. Übung: Biceps Curls oder Hammer Curls mit Theraband

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, Biceps**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Theraband**

#### ***Armmuskulatur, Biceps***

Schulterbreiter Stand, mit beiden Füßen auf das Theraband steigen. Die Ellbogen befinden sich eng am Körper, aufrechter Stand, die Bauch- und Rückenmuskulatur ist angespannt (Hohlkreuz



achten!).Bizeps oder Hammer Curls ausführen. Den Bizeps nie ganz an- oder entspannen, sondern immer auf Spannung bleiben.

#### Stufe 5 4. Übung: einbeinige Kniebeugen mit Theraband

**beanspruchte Muskulatur: Beinmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Theraband**

##### ***Beinmuskulatur: einbeinige Kniebeugen mit Fitnessband.***

Mit dem Fuß auf das Band (Schlaufe) steigen, beide Enden von hinten über die Schultern nehmen, straff ziehen. Dann einbeinige Kniebeugen ausführen. Auf die Körperspannung achten und nur die Hüfte absenken.

Das Fitnessband nach Können auswählen!

#### Stufe 5 8. Übung: Armstrecker halbkreisförmig - Schulterrotatoren

**beanspruchte Muskulatur: Schulterrotatoren**

**Übungsposition: Schrittstellung - Stehend**

**Hilfsmittel: Theraband**

##### ***Schulterrotatoren***

Schrittstellung, das vordere Bein steht am Theraband. Die Gegenhand ergreift das Theraband, der Arm wird im rechten Winkel fixiert. Aus Hüfthöhe den Arm im Halbkreis nach oben führen, bis die Faust zur Decke zeigt, dabei nie den rechten Winkel verlassen.

## Stufe 6, acht Übungen mit Gewicht

#### Stufe 6 1. Übung: Sit-Ups mit Gewicht

**beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur**

**Übungsposition: Rückenlage**

**Hilfsmittel: Zusatzgewicht**

##### ***43 Bauchmuskulatur***

Rückenlage

Aus der Rückenlage Sit-ups mit Zusatzgewicht ausführen. Beine hüftbreit halten, Knie nicht zusammen pressen. Die Fersen eventuell aufstellen, sie drücken in den Boden. Bei Übungsausführung einen Punkt an der Decke fixieren. Eventuell eine Lordosstütze verwenden, Bauchnabel gegen den Boden drücken. Die Ausführung beginnt in der Bauchmuskulatur, nicht aus dem Nacken!

#### Stufe 6 5. Übung: Butterflie mit gestreckten Armen aus der Rückenlage

**beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur**

**Übungsposition: Rückenlage**

##### ***Brustmuskulatur***

Rückenlage, dabei Beine für eine gute Fixierung des Rückens aufstellen. Eventuell eine Lordosstütze verwenden. Arme seitlich vom Körper in rechtem Winkel halten, jeweils ein Gewicht in die Hände nehmen. Mit fast durchgestreckten Armen die Hände oberhalb der Brust zusammenführen und langsam wieder absenken.

### Stufe 6 2. Übung: Rückenstrecker mit Gewicht am Gymnastikball

**beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur, Core, Schulterblattfixatoren**

**Übungsposition: Bauchlage**

**Hilfsmittel: Gymnastikball**

#### ***Rückenmuskulatur***

Bauchlage am Gymnastikball, Gewicht in jede Hand nehmen. Die Beine stützen den Körper ab. Nun die Arme durch Kontraktion der Rückenmuskulatur seitlich vom Körper heben. (oder nach vorne und hinten bewegen)

### Stufe 6 6. Übung: Überzüge

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Wasserflaschen oder Hanteln**

#### ***Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps***

Schulterbreite Stellung, dabei leicht in die Knie gehen. Bauch- und Rückenmuskulatur sind fixiert (Achtung Hohlkreuz!). Gewicht in eine Hand nehmen, der Unterarm/die Hand liegen im Nacken. Mit dem Trizeps nun den Unterarm nach oben strecken, der Oberarm bleibt fixiert. Auf das Handgelenk aufpassen!

### Stufe 6 3. Übung: Wadenstrecker mit Gewicht

**beanspruchte Muskulatur: Wadenmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend einbeinig**

**Hilfsmittel: Wasserflaschen oder Hanteln**

#### ***Wadenmuskulatur***

Auf einem Bein stehend in den Zehenspitzenstand gehen und das Gewicht wieder absenken bis die Ferse fast den Boden berührt. Zusatzgewichte unterstützen die Übung. Mit Hilfe einer Stufe kann die Ferse noch weiter abgesenkt werden.

### Stufe 6 7. Übung: Biceps Curls oder Hammer Curls mit Gewicht

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, Biceps**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Wasserflaschen oder Hanteln**

#### ***Armmuskulatur, Biceps***

Schulterbreite Stellung, dabei leicht in die Knie gehen. Bauch- und Rückenmuskulatur sind fixiert (Achtung Hohlkreuz!). Nun Biceps Curls oder Hammer Curls mit Zusatzgewicht durchführen.

### Stufe 6 4. Übung: Ausfallschritt mit Gewicht

**beanspruchte Muskulatur: Oberschenkelmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend – Ausfallschritt-Stellung**

**Hilfsmittel: Wasserflaschen oder Hanteln**

#### ***Oberschenkelmuskulatur***

Stehend

Ausfallschritt-Stellung, dabei auf die rechten Winkel in den Knien achten. Die Hüfte und das hintere Knie absenken. Die Aktion erfolgt aus Hüfte und hinterem Bein. Dabei Hanteln oder Wasserflaschen in die Hände nehmen.

## Stufe 6 8. Übung: Halbe Bizeps Curls in Schrittstellung

**beanspruchte Muskulatur: Bizeps**

**Übungsposition: Stehend, Schrittstellung**

**Hilfsmittel: Wasserflaschen oder Hanteln**

### **Schulterübung**

Schrittstellung, Bauch- und Rückenmuskulatur sind fixiert (Achtung Hohlkreuz!). Eine Hand kann zur Kontrolle auf den Bauch gelegt werden. Gewicht in die rechte Hand nehmen, wenn das rechte Bein hinten steht. Das Gewicht mit gestrecktem Arm heben bis die Hand parallel zum Boden zeigt, dann wieder absenken. Die Schultern sollten bei der Übung unten bleiben.

Alternativ: Rotationsliegestütz mit Gewicht. Dabei auf die Körperspannung achten und keinesfalls aus der Hüfte rotieren.

## Stufe 6 8. Übung: Rotationsliegestütz

**beanspruchte Muskulatur: Schultern, Arme und Core**

**Übungsposition:**

**Rotationsliegestütz als Alternativübung zu Übung Stufe 6 8. Übung stehend mit Gewichten!**

# Stufe 7, acht Übungen auf dem Balance Board

## Stufe 7 1. Übung: Core-Balance auf dem Balance Board/Pad

**beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: Balance Board oder Balance Pad**

### **Bauchmuskulatur**

Auf ein Balance Board oder Balance Pad setzen, Oberkörper leicht nach hinten neigen. Arme zur Stabilisation ausstrecken und beide Beine vom Boden abheben. Gleichgewicht halten.

## Stufe 7 5. Übung: Liegestütz auf kleinen Bällen

**beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: kleine Bälle**

### **Brustmuskulatur**

Breite Liegestützstellung, wobei unter die Hände zwei kleine feste Bälle kommen.

## Stufe 7 2. Übung: Rückenstrecker auf dem Balance Board/Pad

**beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur**

**Übungsposition: Bauchlage**

**Hilfsmittel: Balance Board oder Balance Pad**

### **Rückenmuskulatur**

Mit dem Bauch auf ein Balance Board oder Balance Pad legen. Arme und Beine strecken und dabei nicht den Boden berühren. Gleichgewicht halten. Zusätzlich kann ein Arm und Bein diagonal gehoben werden.

### Stufe 7 6. Übung: Trizeps-Dips auf dem Balance Board/Pad

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps**

**Übungsposition: Langsitz**

**Hilfsmittel: Balance Board oder Balance Pad**

#### ***Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps***

Langsitz, die Hände stützen sich auf ein Balanced Board oder Balanced Pad. Die Fersen drücken fest in den Boden, der Rumpf ist angehoben. Dann Trizeps Dips machen, bzw. einfach das Gewicht in den Trizeps verschieben und versuchen das Gleichgewicht zu halten.

### Stufe 7 3. Übung: Wadenstrecker auf dem Balance Board/Pad

Übungen auf instabilem (Scheibe) oder labilem (Pad) Untergrund

**beanspruchte Muskulatur: Wadenmuskulatur**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Balance Board oder Balance Pad**

#### ***Wadenmuskulatur***

Auf einer Scheibe stehen und diese vor und zurück kippen, ohne dass der Rand den Boden berührt. Am Balance Pad in Zehenspitzen- bzw. Fersenstand gehen.

### Stufe 7 7. Übung: Bizeps Curls oder Hammer Curls auf dem Balance Board/Pad

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, Bizeps**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Balance Board oder Balance Pad und Wasserflaschen oder Hanteln**

#### ***Armmuskulatur, Bizeps stehend***

Auf einer Scheibe stehen, Balance halten und dabei Bizep Curls oder Hammer Curls mit Zusatzgewicht (Hantel, Wasserflaschen) ausführen. Am Balance Pad erfolgt die Übung gleich. Auf hüftbreiten Stand achten und etwa 2 faustbreit Abstand zwischen den Knien.

### Stufe 7 4. Übung: Ausfallschritt auf dem Balance Board/Pad

**beanspruchte Muskulatur: Oberschenkelmuskulatur, Core**

**Übungsposition: Stehend**

**Hilfsmittel: Balance Board oder Balance Pad**

#### ***Oberschenkelmuskulatur stehend***

Einbeinige Kniebeuge am Balance Board wobei der vordere Fuß am Board steht und das Knie im rechten Winkel gehalten wird. Die Bewegung wird eingeleitet durch Absenken der Hüfte und des hinteren Knies (dieses auch im rechten Winkel halten!). Ruhig üben. Dabei nicht den Boden berühren.

Am Balance Pad erfolgt die Übung gleich.

### Stufe 7 8. Übung: klassische Liegestütze auf dem Balance Board/Pad

**beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur und Core**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: Balance Board oder Balance Pad**

#### ***Schultermuskulatur***

Klassische Liegestütze mit enger Armstellung am Balanced Board oder Balanced Pads ausführen – Ellbogen möglichst nahe am Körper, dabei die Körperspannung beachten! Der Bewegungsumfang

kann dabei – bei wenig Kraft – klein gehalten werden. Wichtig: keine Bewegung aus der Hüfte! Alle Bewegung kommt aus Armen und Schulter.

## Stufe 8, acht Übungen mit Gymnastikball

### Stufe 8 1. Übung: Reverse Sit-ups am Gymnastikball

Labile Übungen am Gymnastikball

**beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: Gymnastikball**

#### ***Bauchmuskulatur***

Auf dem Ball sitzen, die Beine sollen im rechten Winkel sein. Oberkörper zurücklegen und langsam wieder aufrichten. Der Gymnastikball fungiert dabei als Lordosestütze. Die Übung kann sowohl gerade als auch schräg ausgeführt werden. Durch die Armhaltung kann man den Schwierigkeitsgrad erhöhen – gestreckte Arme sind am schwierigsten. Variation: Ballwürfe mit Partner.

### Stufe 8 5. Übung: Liegestütz mit Gymnastikball

**beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Core**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: Gymnastikball**

#### **Brustmuskulatur**

Liegestützstellung mit Zehenspitzen am Gymnastikball. Korrekte Liegestütz ausführen. Der Körper bleibt gestreckt und gespannt (Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen). Varianten: Liegestütz auf den Ball durchführen oder die Liegestütz auf kleine Bälle ausführen.

### Stufe 8 2. Übung: Rückenstrecker vom Gymnastikball

**beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: Gymnastikball**

#### ***Rückenmuskulatur***

Liegestützstellung, dabei die Unterarme am Boden aufstützen und ein Bein mit dem Unterschenkel auf den Gymnastikball legen. Den Körper anspannen, kein Hohlkreuz machen. Das zweite Bein nach oben bewegen.

### Stufe 8 6. Übung: Trizeps-Dips auf labilem Untergrund

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: 2 kleine Bälle oder Gymnastikball**

#### ***Armmuskulatur, hauptsächlich Trizeps***

Trizeps Dips auf 2 kleine Bälle oder den Gymnastikball. Auf die Körperspannung achten!.

### Stufe 8 3. Übung: Bein-Curls mit Gymnastikball

**beanspruchte Muskulatur: Beinmuskulatur**

**Übungsposition: Rückenlage**

**Hilfsmittel: Gymnastikball**

***Beinmuskulatur - Curls***

Am Boden am Rücken liegen. Die Fersen liegen auf dem Gymnastikball auf. Das Gesäß ist leicht abgehoben. Ein Bein bleibt gestreckt, das andere rollt den Ball mit den Fersen langsam heran und wieder weg.

Stufe 8 7. Übung: Roll-out mit Gymnastikball

**beanspruchte Muskulatur: Armmuskulatur, Bizeps, Core**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: Gymnastikball**

***Armmuskulatur, Bizeps***

Ausgangsposition ist eine Liegestützstellung mit gestreckten Armen am Gymnastikball. Aus dieser Liegestützstellung nach vorne über die Unterarme abrollen und wieder retour. Körperspannung ist wichtig, Bauch- und Gesäßmuskulatur spannen!

Stufe 8 4. Übung: Gymnastikball einrollen

**beanspruchte Muskulatur: Beinmuskulatur, untere Bauchmuskulatur**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: Gymnastikball**

***Beinmuskulatur***

Liegestützstellung mit Zehenspitzen am Gymnastikball. Die Beine ziehen den Ball (Aktion aus dem Fußgelenk) Richtung Brust wieder gestreckt retour. Dabei die Knie nicht überstrecken und eine leichte Beugung beibehalten.

Stufe 8 8. Übung: Liegestütz mit Gymnastikball

**beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Core, Armmuskulatur**

**Übungsposition:**

**Hilfsmittel: Gymnastikball**

***Liegestütz mit Ball***

Liegestützstellung mit Händen am Ball. Korrekte Liegestütze ausführen. Der Körper bleibt gestreckt und gespannt (Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen).