

The background of the slide is a solid dark blue. At the top, there are several wavy, horizontal lines in lighter shades of blue and teal, creating a sense of movement and depth.

Krafttraining

Wend-Uwe Boeckh-Behrens

Tipps

30, 45 oder 60 Sekunden halten-
je nach Fitnessgrad

Kurze Pausen

Bei dynamischen Übungen
Richtwert 12-24 Wiederholungen

Käfer-Crunch - Bauchmuskulatur

Leicht:

Körper einrollen, Bein anwinkeln, 10Sek. Halten, Schultern ablegen, Bein wechseln

Mittel:

Schultern bleiben oben

Schwer:

Arme nach hinten strecken



Beinrückheben untere Rückenmuskulatur

Leicht:

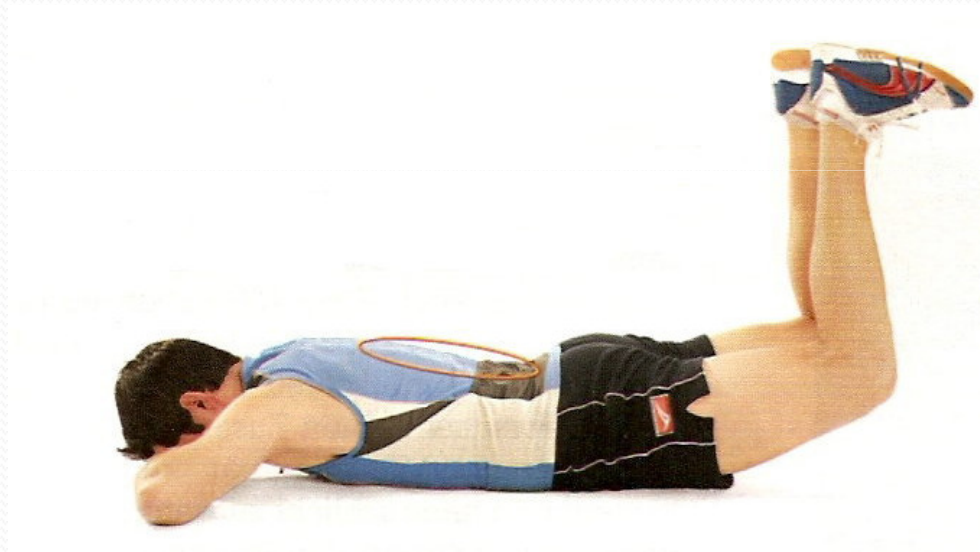
Beine beugen, Knie auf Abstand, Fußsohlen aufwärts. Oberschenkel anheben, der Oberkörper bleibt liegen

Mittel:

Knie aneinander

Schwer:

Beine gestreckt



Unterarmstütz
seitliche
Bauchmuskeln,
Abduktoren

Leicht:

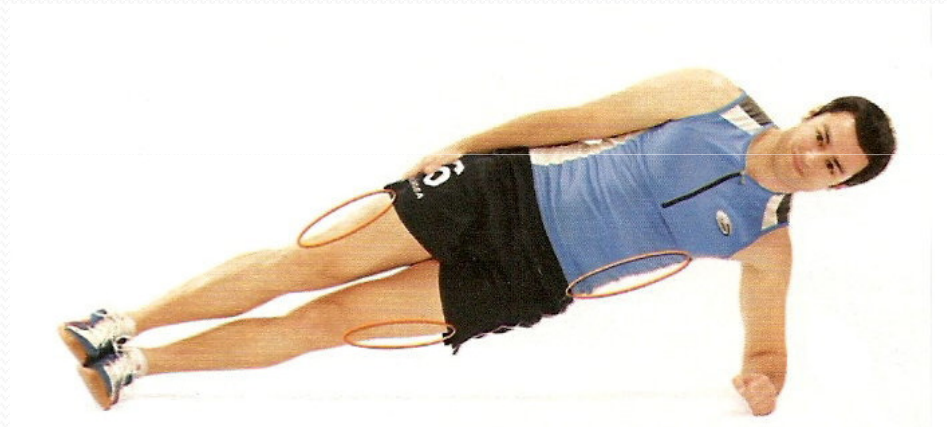
Becken heben, Knie,
Hüfte, Schultern eine
gerade Linie;
Seitenwechsel

Mittel:

Oberen Arm über Kopf
strecken

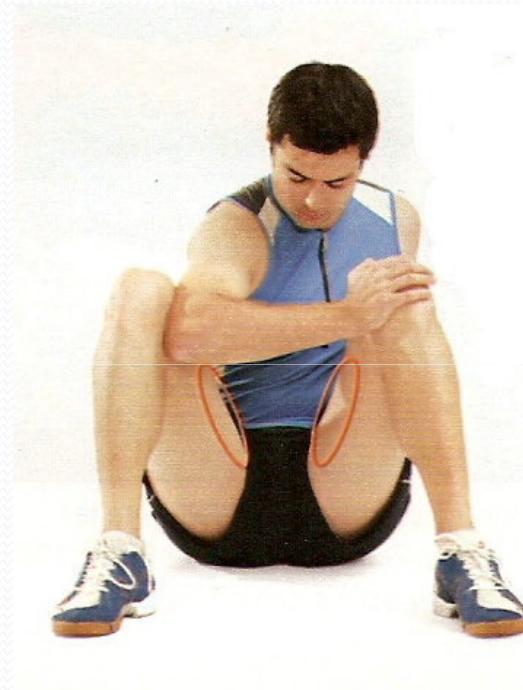
Schwer:

Oberes Bein zusätzlich
abspitzen



Unterarmklemme Adduktoren

Beine beugen und leicht spreizen. Unterarm zwischen rechtem und linkem Knie einspannen, anschließend beide Beine so kräftig wie möglich zusammenpressen



Beckenlift Bein-Rückseite

Leicht:

Ein Bein zur Brust ziehen, zweites dicht am Gesäß abstellen, Becken maximal anheben.

Mittel bis schwer:

Standfuß vom Gesäß entfernen



Beinheben einbeinig gestreckt Oberschenkel- Vordersteite

Leicht:

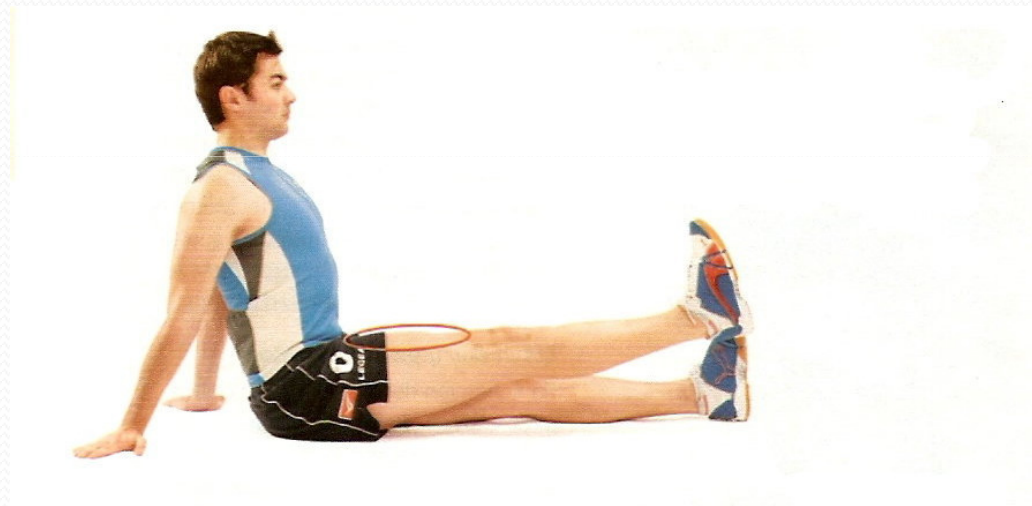
Oberkörper leicht nach hinten, Brust raus, Beine strecken, wechselseitig anheben

Mittel:

Oberkörper aufrecht

Schwer:

Oberkörper leicht vorgebeugt



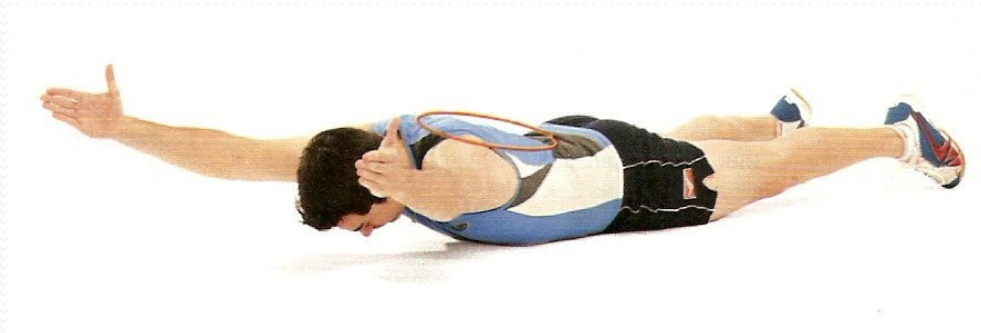
Reverse Flys lang oberer Rücken

Leicht:

Arme gestreckt
anheben, Handflächen
aufwärtsdrehen

Mittel:

Arme über Kopf heben,
Schulterblätter
zusammenziehen



Liegestütz Brust, Oberarm

Leicht:

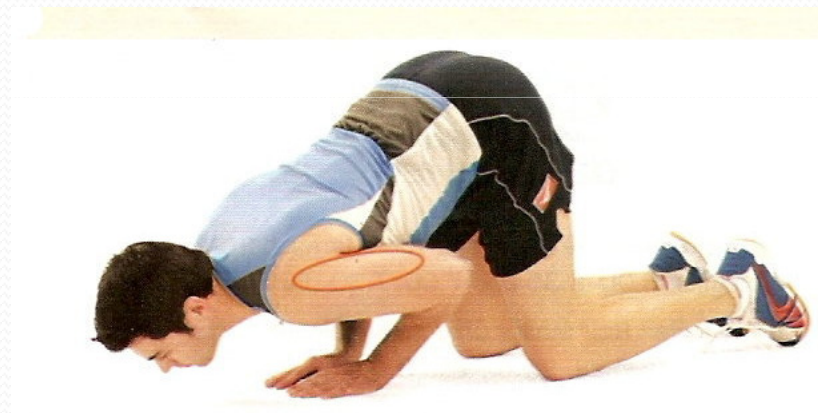
Im Kniestand Hände
direkt aneinanderlegen,
Arme dicht am
Oberkörper beugen

Mittel:

Knie weiter nach hinten
aufsetzen

Schwer:

Beine strecken



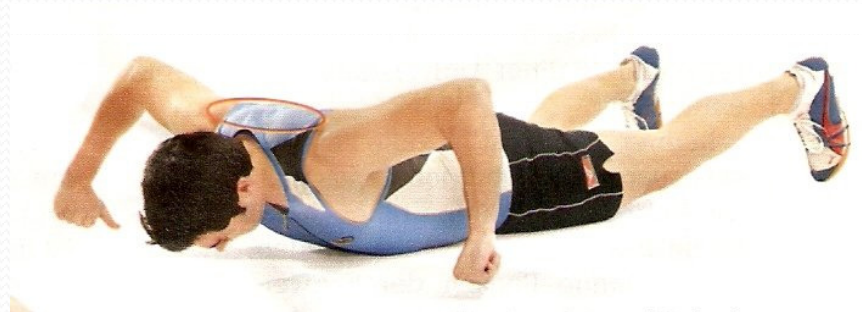
Reverse Flys kurz oberer Rücken

Leicht:

Unterarm schräg nach
außen, Fäuste aufsetzen,
Kopf über dem Boden,
Arme anheben,
Oberkörper bleibt liegen

Mittel:

Armbeuge rechtwinkelig
(siehe Bild)



Bodenrudern breiter Rückenmuskel

Leicht:

Im Hohlkreuz liegend
Ellenbogen aufsetzen,
Körper vom Boden
stemmen

Mittel:

Fersen heben

Schwer:

Fersen am Boden,
Becken heben



Beugestütz Oberarm-Rückseite

Leicht:

Am Boden sitzen,
Hände schulterbreit,
Finger nach außen,
Arme beugen und
strecken

Mittel:

Becken leicht anheben
(Bild)

Schwer:

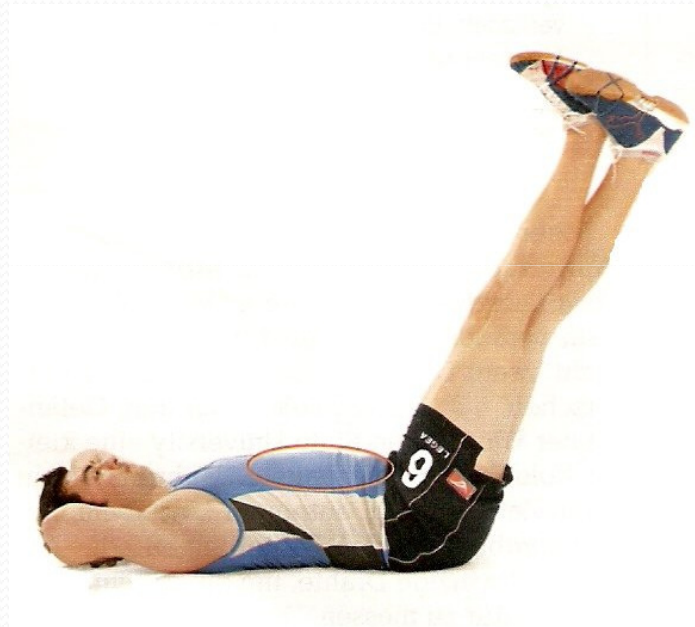
Becken maximal
anheben



Beinsenken Bauchmuskeln

Beine so weit absenken,
dass der gesamte Rücken
flach auf dem Boden liegt.
Halten.

Mit zunehmender
Ermüdung Beine gerade so
weit aufrichten, dass kein
Hohlkreuz entsteht

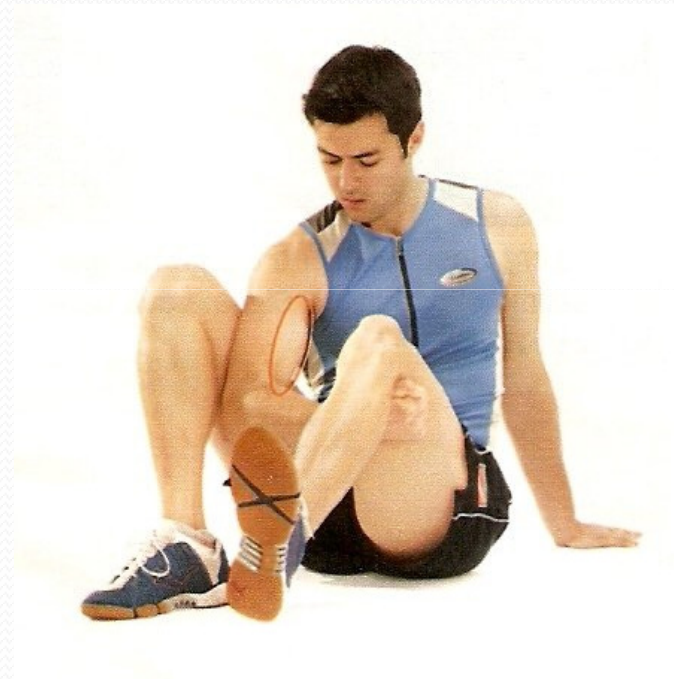


BicepsCurl

Oberarm-Vorderseite

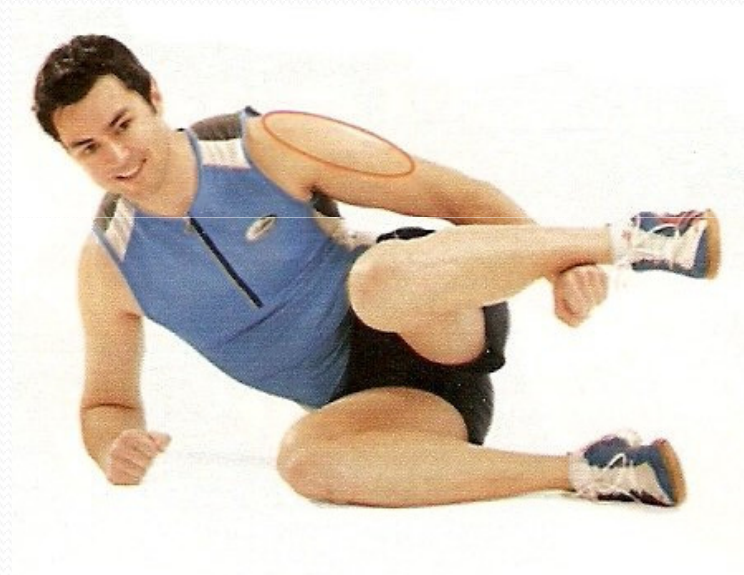
Oberarm am Oberschenkel abstützen, mit der Hand oberhalb der Kniebeuge greifen. Bein nach unten drücken und dabei strecken.

Anschließend wieder aufwärtsziehen und beugen. Der Arm hält bei beiden Bewegungsrichtungen dagegen.



Arm-Seitheben Schulter

Knöchel oder Schienbein
auf das Handgelenk legen.
Bein heben und senken.
Mit dem Arm stets
dagegen halten, ohne ihn
auf dem Becken
abzulegen.



Einbein-Kniebeuge

Gesäß, Oberschenkel-
vorderseite

Leicht:

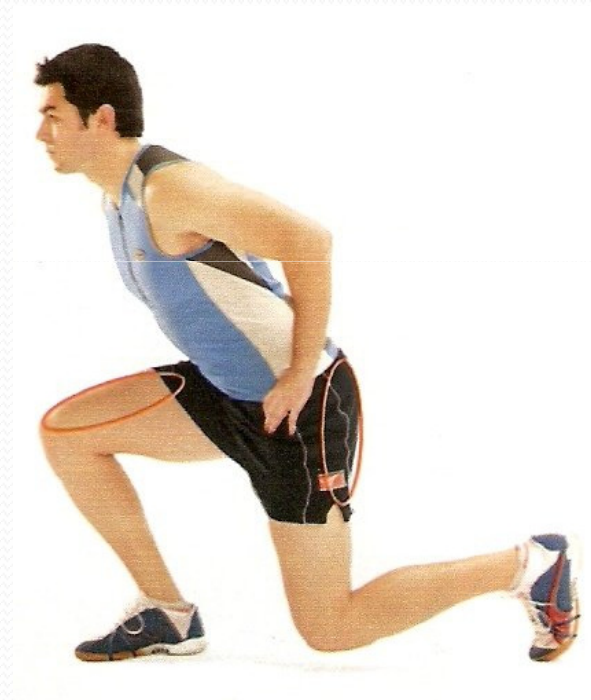
Vorderes Bein leicht
beugen

Mittel:

Vorderes Bein beugen, bis
das hintere Knie den
Boden berührt

Schwer:

Tiefe Kniebeuge mit
Gewicht auf dem vorderen
Fuß



Fersenheben Wade

Leicht:

Einbeinstand, Kniegelenk gestreckt, Oberkörper aufrecht. Ferse so weit wie möglich vom Boden heben und anschließend wieder absetzen.

Mittel:

Auf dem Fußballen federn

