

Kräftigungsübungen für Zuhause oder beim Sport

Kräftige Muskeln sorgen für die Stabilität unserer Knochen und Gelenke. Sie richten uns auf und helfen, Arme und Beine zu bewegen, zu laufen, Treppen zu steigen, Fahrrad zu fahren oder Lasten zu tragen.

Ich zeige Ihnen 9 Übungen für Zuhause oder Ihren Sport, mit denen Sie Ihre Muskeln stärken und bis ins hohe Alter aktiv sein können. Vorausgesetzt, Sie üben regelmäßig.



Kräftigung der Bauchmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, die Füße auf den Boden gestellt, die Hände angewinkelt unter dem Kopf. Heben Sie den Kopf leicht vom Boden ab, Kinn Richtung Brust mit einer Faustbreite Platz zum Oberkörper. Legen Sie den Kopf mit seinem ganzen Gewicht schwer in Ihre Hände – so schützen Sie Ihren Nacken. Drücken Sie mit Kraft Ihrer Bauchmuskulatur den unteren Rücken Richtung Boden und halten Sie während der gesamten Übung diese Spannung. Heben Sie nun langsam einen Fuß vom Boden ab und beugen Sie Ihr Knie rechtwinklig im Kniegelenk. Wenn Sie die Spannung im Bauch halten können und der Rücken nach wie vor flach auf dem Boden liegt, heben Sie anschließend den zweiten Fuß vom Boden ab und ziehen das Bein parallel zum ersten.

10 bis 45 Sekunden halten, danach die Beine langsam wieder absetzen und entspannen.



Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

- Die Arme vom Kopf lösen und parallel zum Oberkörper lang strecken.
- Wechselseitig ein Bein strecken und wieder heranziehen. Wichtig: Der Rücken muss dabei flach am Boden liegen bleiben!

Kräftigung der Rückenmuskulatur (statisch 1)

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden, die Arme parallel neben dem Körper, die Finger zeigen zu den Füßen. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen, so dass sich unter Ihrem Bauch ein kleiner „Mäusetunnel“ bildet. Halten Sie diesen Tunnel! Heben Sie Ihren Kopf leicht vom Boden ab, ziehen Sie die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Po und schieben Sie Ihren Kopf lang nach vorn raus, Ihr Blick geht dabei Richtung Boden.

10 bis 45 Sekunden halten, danach den Oberkörper langsam wieder ablegen und entspannen.



Kräftigung der Rückenmuskulatur (statisch 2)

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Arme unter den Schultern, die Oberschenkel unter der Hüfte. Stabilisieren Sie den Rücken, indem Sie den Bauchnabel leicht nach innen ziehen. Strecken Sie das linke Bein in Verlängerung des Oberkörpers nach hinten weg. Sichern Sie Ihre Stabilität und strecken Sie erst dann den rechten Arm in Verlängerung des Oberkörpers nach vorn weg.

10 bis 45 Sekunden halten, danach Arm und Bein langsam wieder absetzen und entspannen. Seite wechseln.



Kräftigung der Rückenmuskulatur (dynamisch)

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Arme unter den Schultern, die Oberschenkel unter der Hüfte. Stabilisieren Sie den Rücken, indem Sie den Bauchnabel leicht nach innen ziehen. Strecken Sie das linke Bein in Verlängerung des Oberkörpers nach hinten weg. Sichern Sie Ihre Stabilität und strecken Sie erst dann den rechten Arm in Verlängerung des Oberkörpers nach vorn weg. Bringen Sie nun Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammen und strecken Sie sich wieder.

Je Seite 10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen.



Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Arme unter den Schultern, die Oberschenkel unter der Hüfte. Stabilisieren Sie den Rücken, indem Sie den Bauchnabel leicht nach innen ziehen. Strecken Sie das linke Bein in Verlängerung des Oberkörpers nach hinten weg und beugen Sie es rechtwinklig im Kniegelenk, die Fußsohle zeigt Richtung Decke. Schieben Sie die Fußsohle ein Stück weiter nach oben und wieder zurück. Wichtig: Nicht das Becken bewegen! Die Kraft soll aus der Gesäßmuskulatur kommen!

Je Seite 10 bis 15 langsame Wiederholungen, danach entspannen.

Bildunterstützung: Stellen Sie sich einen Teller vor, der mit Wasser gefüllt auf Ihrer Fußsohle steht. Halten Sie die Flüssigkeit im Teller!



Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Legen Sie sich in linker Seitenlage auf den Boden und stützen Sie Ihren Ellbogen auf. Der rechte Arm liegt auf dem rechten Oberschenkel. Das untere (linke) Bein ist etwa 90° nach vorn abgewinkelt, das obere ist gestreckt. Heben Sie nun den Körper so vom Boden ab, dass Kopf, Oberkörper, Hüfte und rechtes Bein eine Linie bilden.

10 bis 45 Sekunden halten, danach den Oberkörper langsam wieder ablegen und entspannen. Seite wechseln.

Steigerung:

Rotieren Sie in der Wirbelsäule. Führen Sie den rechten Arm unter den Oberkörper und strecken Sie ihn dann lang zur Decke hoch. So trainieren Sie gezielt die tiefen Rückenmuskeln.



Ganzkörperkräftigung

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beugen Sie Knie- und Hüftgelenk so, dass die Knie hinter Ihren Fußspitzen bleiben und der Po nach hinten raus geschoben wird (den so genannten „Entenhintern“ machen). Stabilisieren Sie Ihren Rücken, indem Sie den Bauchnabel leicht nach innen ziehen. Schieben Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lang raus und nehmen Sie Ihre Arme in Hochhalte. „Hacken“ Sie nun Zwiebeln: Bewegen Sie Ihre Arme in kleinen schnellen Bewegungen auf und ab. Wichtig ist, dass Ihr Oberkörper stabil bleibt.

10 bis 45 Sekunden aktiv sein, danach langsam wieder aufrichten und entspannen.