

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Kräftigungsübungen eignen sich nicht nur für Menschen, die bereits mit Beschwerden zu kämpfen haben. Auch als Präventivmaßnahme sind die Übungen geeignet, um in Zukunft beschwerdefrei zu bleiben. Sobald Ihnen die erste Variante der Übungen zu leichtfällt, kann die Variante mit einem erhöhten Schwierigkeitsgrad gewählt werden. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht können Sie zu Hause ohne Geräte und mit geringem Platzbedarf durchführen. Für die Übungen wird lediglich eine Matte benötigt. Dieses Handout soll als Anhaltspunkt dienen und kann durch diverse andere Übungen von Ihnen ergänzt werden.

Es gilt: 2-3 Sätze pro Übung und 15 Wiederholungen bzw. bei haltenden Übungen 30-90 Sekunden je Satz.

Übung 1: Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Variante 1



Variante 1: Plank auf den Knien

Ausgangsposition:

- Ellenbögen unter den Schultern
- Körperspannung aufbauen „Körper wie ein Brett“
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten

Variante 2



Variante 2: Plank mit gestreckten Beinen

Ausgangsposition:

- S. Variante 1 nur mit gestreckten Beinen.

Achtung: Körperspannung halten, nicht durchhängen.

Übung 2: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Variante 1



Variante 1: seitliche Plank auf den Knien

Ausgangsposition:

- Ellenbogen unter der Schulter
- Knie auf Matte abstützen
- Körperspannung aufbauen „Körper wie ein Brett“

Variante 2



Variante 2: seitliche Plank mit gestreckten Beinen

Ausgangsposition:

- s. Variante 1 nur mit gestreckten Beinen.

Variante 3:



Variante 3: seitliche Plank mit gestreckten Beinen und einem Bein angehoben

Ausgangsposition:

- s. Variante 2 nur mit anheben des oberen Beins

Achtung: Körperspannung halten, nicht durchhängen.

Übung 3: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, 4-Füßler Stand

Variante 1



Variante 2



Variante 1: 4-Füßler Stand

Ausgangsposition:

- Hände unter den Schultern
- Knie unterhalb der Hüfte (90° in Hüft- und Kniegelenk)

Endposition:

- Diagonal ein Arm und Bein anheben

Variante 2: 4-Füßler + „Hacker“

Ausgangsposition:

- s. Variante 1 nur mit gestrecktem Arm und Bein leicht in der Luft wackeln.

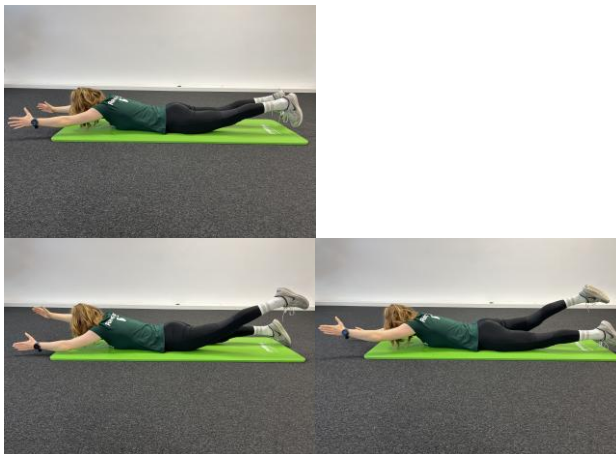
Achtung: Bauchspannung halten, in der Lendenwirbelsäule nicht einknicken.

Übung 4: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Variante 1



Variante 2



Variante 1: U-Halte

Ausgangsposition:

- Hände neben dem Körper in einer U-Halte (90°)
- Füße aufgestellt
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Endposition:

- Arme nach oben heben, Bewegung kommt aus der Rückenmuskulatur.

Variante 2: „Hacker“ (tiefe Rückenmuskulatur)

Ausgangsposition:

- Arme und Beine gestreckt vom Boden heben

Endposition:

- Mit Armen und Beine in die Luft „hacken“.
- Immer diagonal den Arm und das Bein anheben.

Achtung: Weiteratmen, nicht die Luft anhalten.

Übung 5: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Variante 1&2



Variante 3



Variante 4



Variante 1&2: Table top Bauchübung

Ausgangsposition:

- Rückenlage mit 90° Winkel im Hüft- und Kniegelenk
- Variante 1: halten, Variante 2: s. Endposition

Endposition:

- Abwechselnd Hacke zum Boden führen
- Fuß nicht abstellen, sondern Spannung halten und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Variante 3: Crunches

Ausgangsposition:

- Beine aufgestellt

Endposition:

- Durch die Bauchmuskeln den Oberkörper anheben, Hände gehen Richtung Füße

Variante 4: Beinheben liegend

Ausgangsposition:

- beide Beine Richtung Decke strecken
- Beide Beine gleichzeitig Richtung Boden absenken

Achtung: Lendenwirbelsäule sollte zu jeder Zeit den Boden berühren. Weiteratmen, nicht die Luft anhalten.

Übung 6: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Variante 1



Variante 2



Endposition:



Variante 1: Seitliche Crunches

Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine angestellt

Endposition:

- Kopf und Schultern leicht anheben
- Abwechselnd Hände durch Anspannen der Bauchmuskulatur zur jeweiligen Hacke führen

Variante 2: diagonale Bauchübung

Ausgangsposition:

- Einen Fuß auf dem anderen Knie ablegen
- Hände am Kopf halten, Ellenbogen abspreizen

Endposition:

- Durch die Bauchmuskeln den Oberkörper verdrehen, Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie führen

Achtung: nicht mit Schwung, sondern mit Kraft aus der Bauchmuskulatur arbeiten. Weiteratmen, nicht die Luft anhalten.

Übung 7: Kräftigung der Brustmuskulatur

Variante 1



Variante 2



Variante 3:



Variante 1: Liegestütz an der Wand

Ausgangsposition:

- Stand vor einer Wand. Hände auf Brusthöhe

Endposition:

- Körperspannung aufbauen „Körper wie ein Brett“
- Arme beugen, Körper zur Wand bringen
- Arme wieder strecken, Körper zurück in Ausgangsposition bringen

Variante 2: Liegestütz auf den Knien

Ausgangsposition:

- Hände unter den Schultern, Knie auf dem Boden
- Körperspannung aufbauen „Körper wie ein Brett“
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Endposition:

- Arme beugen, Körper Richtung Matte bringen
- Arme wieder strecken, Körper zurück in Ausgangsposition drücken

Variante 3: Liegestütz mit gestreckten Beinen

- s. Variante 2 nur mit gestreckten Beinen

Achtung: Je breiter die Hände auseinander sind, desto mehr wird die Brustmuskulatur trainiert. Je enger die Hände beieinander sind, desto mehr Belastung ist auf dem Triceps. Weiteratmen, nicht die Luft anhalten.

Übung 8: Kräftigung der Beinmuskulatur (Oberschenkelaußenseite, Abduktion)

Variante 1



Variante 2



Variante 1: Abduktion liegend

Ausgangsposition:

- Seitlage, Hüftknochen übereinander
- Unteres Bein leicht anwinkeln, um stabiler liegen zu können

Endposition:

- Oberes Bein leicht anheben und langsam wieder senken ohne es ganz abzulegen

Variante 2: Kreise zeichnen

- in angehobener Position kleine Kreis mit dem oberen Bein in die Luft zeichnen

Achtung: mit der Hüfte nicht nach hinten ausweichen.

Übung 9: Kräftigung der Beinmuskulatur (Oberschenkelinnenseite, Adduktion)

Variante 1



Variante 2



Variante 1: Adduktion liegend

Ausgangsposition:

- Seitlage, Hüftknochen übereinander
- Oberes Bein auf Matte ablegen

Endposition:

- unteres Bein leicht anheben und langsam wieder senken ohne es ganz abzulegen

Variante 2: Kreise zeichnen

- in angehobener Position kleine Kreise mit dem unteren Bein in die Luft zeichnen

Achtung: mit der Hüfte nicht nach hinten ausweichen.

Übung 10: Kräftigung der Beinmuskulatur (Oberschenkelrückseite)

Variante 1



Variante 2



Variante 1: Bridging mit Beckenhebung bzw. -senkung

Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine aufgestellt

Endposition:

- Becken nach oben drücken, sodass der gesamte Körper eine Linie bildet
- Becken leicht absenken bis kurz vor dem Boden und wieder nach oben drücken

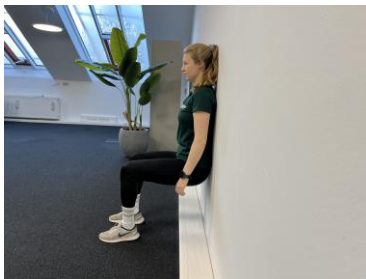
Variante 2: Bridging mit Beinstreckung

- S. Variante 1 nur mit ausgestrecktem Bein

Achtung: Hüfte nach oben drücken, nicht durchhängen.

Übung 11: Kräftigung der Beinmuskulatur (Oberschenkelvorderseite)

Variante 1



Variante 1: Wandsitz

- Rücken angelehnt an eine Wand
- bestenfalls 90° in Hüft- und Kniegelenk
- Position halten

Variante 2: Wandsitz mit Zusatzgewicht

- s. Variante 1 nur mit zusätzlichem Gewicht (z.B. Wasserflasche, Hanteln etc.)

Achtung: Sollte es zu schwer sein, kann der Hüftwinkel vergrößert werden (Gesäß weiter nach oben an der Wand)