




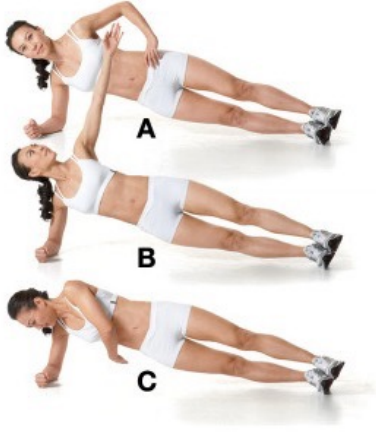


Kraftraining - Entscheide ob du das Programm für Beginner, Fortgeschrittene oder Könner machst.




Was du brauchst: Uhr oder Smartphone um die Zeit zu stoppen (oder aber du zählst die Sekunden).



Grundsätze beim Kraftraining

- Achte auf deine Körperspannung.
- Qualität vor Quantität - Achte auf eine technisch korrekte Ausführung.
- Achte auf deine Atmung.
- Mache zwischen den Kraftübungen eine Pause von 20 - 30 Sekunden.
- Mache eine Übung und gehe zur nächsten. Wenn du alle gemacht hast, fängst du wieder von vorne an. Bis du alle Übungen 3x gemacht hast.
- Vergiss die motivierende Musik nicht.

<p>1</p> 	<p>Plank - Rumpfmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellbogen: Positioniere sie genau unter den Schultern, so dass eine gerade Linie entsteht. • Während der gesamten Übung sollte der Bauch angespannt sein, so dass du den Druck spüren kannst. • Bilde eine Linie (kein Berg, kein hohles Kreuz). 	<p>Beginner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 - 30 Sekunden (1-3 Serien) <p>Fortgeschrittene</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 - 40 Sekunden (1-3 Serien) <p>Könner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 -60 Sekunden (1-3 Serien) - das linke und rechte Bein abwechselnd anheben.
<p>2</p> <p>A</p>  <p>B</p> 	<p>Crunches - obere und mittlere Bauchmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie nun die Bauchmuskeln an und richten Sie die Schultern und den Oberkörper leicht auf. • Der Bewegungsumfang ist sehr gering. • Leg die Schultern nicht komplett ab – so erhältst du eine gewisse Grundspannung zwischen den Wiederholungen. 	<p>Beginner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 Wiederholungen (1-3x) <p>Fortgeschrittene</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 Wiederholungen (1-3x) <p>Könner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 Wiederholungen (1-3x)

<p>3</p> 	<p>Side Plank - seitliche Bauchmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Beine liegen parallel übereinander, der Kopf und der Hals befinden sich in gerader Verlängerung der Wirbelsäule. • Den Körper anheben, Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie, der Ellenbogen befindet sich auf dem Boden unter der Schulter. • Darauf achten, dass die Körperspannung erhalten bleibt, das Becken und die Wirbelsäule sich nicht verdrehen und der Körper wirklich langsam abgesenkt wird. 	<p>Beginner</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position A 15 Sekunden links und rechts (1-3 Serien) - ev. Knie auf dem Boden - <p>Fortgeschrittene</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position B 20 Sekunden links und rechts (1-3 Serien) <p>Könnner</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position A-C fließende Bewegungen 10 Wiederholungen links und rechts (1-3 Serien)
<p>4</p> 	<p>Air Squats - Beine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn sucht man sich einen etwa schulterbreiten Stand, die Fußspitzen zeigen am Boden leicht nach außen. • Gewicht tendenziell auf den Fersen. Knie und Füsse auf gleicher Höhe. • Der Rücken sollte während des gesamten Bewegungsablaufs in neutraler Form gehalten werden können. 	<p>Beginner</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 Wiederholungen <p>Fortgeschrittene</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x 15 Wiederholungen <p>Könnner</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x 20 Wiederholungen
<p>5</p> 	<p>Knee Up - Bauchmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie in einer hüpfenden Bewegung abwechselnd hochheben. • Rücken gerade und Bauch angespannt. • Knie hoch genug nach oben bringen • Schnelle Bewegungsausführung. 	<p>Beginner</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 Sekunden (1-3 Serien) <p>Fortgeschrittene</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 Sekunden (1-3 Serien) <p>Könnner</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 Sekunden (1-3 Serien)

<p>6</p> 	<p>Wirbelsäule aufrollen - Rückenmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle deine Wirbelsäule aus der knienden Position auf. • Rotiere dazu deine Arme und Daumen gegen aussen, so dass deine Handflächen am Ende der Aufwärtsbewegung gegen den Boden zeigen. • Ziehe dann deinen Bauch ein, mach die Wirbelsäule rund, rotiere deine Arme bis die Daumen zum Körper zeigen und dein Blick zwischen den Beinen hindurch möglich wird. 	<p>Beginner - 7 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Fortgeschrittene - 11 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Könnner - 15 Wiederholungen (1-3 Serien)</p>
<p>7</p> 	<p>Push - Ups - Bizeps-, Brust - und Schultermuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deine Hände liegen flach auf dem Boden und deine Fingerspitzen zeigen nach vorn • Deine Arme sind schulterbreit durchgestreckt • Blick nach unten. • Wenn du diese Position erreicht hast, spannst du deinen Po, deine Bauchmuskeln und deine Rückenmuskeln fest an, um deinen Oberkörper, Unterkörper und deinen Po in einer geraden Linie zu halten. 	<p>Beginner - 7 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Fortgeschrittene - 10 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Könnner - 13 Wiederholungen (1-3 Serien)</p>
<p>8</p> 	<p>Variante: Push - Ups auf den Knien</p> <p>Bei den „Frauen Push - Ups“ werden die Knie auf den Boden gesetzt. Dadurch verringert sich der Hebel und der Schwierigkeitsgrad sinkt. Diese Variante ist ideal für Anfängerinnen.</p>	<p>Beginner - 7 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Fortgeschrittene - 10 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Könnner - 13 Wiederholungen (1-3 Serien)</p>

<p>9</p> 	<p>Stuhl, Treppe, Bank - Dip - Trizeps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positioniere deine Stuhl an einer Wand, so kann er nicht wegrutschen. • Einen Schritt vor dem Stuhl und in die Hocke gehen. • Hände auf die Stuhlfläche und Ellbogen anwinkeln. • Körper nach unten senken, dann den Körper wieder nach oben drücken. • Intensiver wird es wenn die Beine gestreckt sind. 	<p>Beginnerinnen - 7 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Fortgeschrittene - 10 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Können - 13 Wiederholungen (1-3 Serien) + Beine strecken.</p>
<p>10</p> 	<p>Rumpf- Rückenheber - Rückenmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lege Dich mit dem Bauch flach auf den Boden. • Mit dem Einatmen hebst Du langsam den Oberkörper an. • Dein Blick bleibt auf den Boden gerichtet. • Mit dem Ausatmen senkst Du deinen Oberkörper wieder ab. 	<p>Beginnerinnen - 7 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Fortgeschrittene - 10 Wiederholungen (1-3 Serien)</p> <p>Können - 13 Wiederholungen (1-3 Serien)</p>

Quellen:

- Bild 1: <https://bessergesundleben.de/5-gute-gruende-jeden-tag-den-unterarmstuetz-zu-ueben/>
 Bild 2: <https://www.fitness19.com/4-reasons-why-you-should-not-do-crunches/#>
 Bild 3: <https://www.blogilates.com/4380577239/>
 Bild 4: <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-8115589/The-28-minute-workout-home-maintain-physique.html>
 Bild 5: <https://www.blogilates.com/5011428823/>
 Bild 6: <https://www.datasport.com/sys/fileadmin/image.htm?id=7C308199-506B-8D55-57E2C6337D216D58>
 Bild 7: <https://www.got-big.de/Blog/liegestuetze/>
 Bild 8: <https://www.got-big.de/Blog/liegestuetze/>
 Bild 9: <https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/uebungen-fuer-die-arme/hanteltraining>
 Bild 10: <https://www.netzathleten.de/fitness/richtig-trainieren/item/5681-uebung-der-woche-so-geht-der-rueckenheber>

