

Kräftigungsübungen für zu Hause

Die Anleitungen aus der Reihe „Übungen für zu Hause“ wurden für die Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V. von Carolin Theobald und Katharina Enke erstellt. Weitergabe, Veränderung und Übernahme von Inhalten dürfen nur nach Rücksprache mit den oben genannten Personen erfolgen.

Fragen Sie vor dem ersten Training bitte Ihren Arzt oder Übungsleiter, ob Sie die Übungen unbedenklich durchführen können und lassen Sie sich von ihm eine Einschätzung über Ihren momentanen Trainingszustand geben. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen, die im Rahmen des Trainings entstehen könnten.


Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Übungen!

Ihre Carolin Theobald







(Diplom-Sportwissenschaftler, Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V.).







Allgemeine Hinweise zur Durchführung von Kräftigungsübungen

- Atmen Sie regelmäßig – atmen Sie möglichst mit der Belastung aus
- Führen Sie langsame und kontrollierte Bewegungen ohne Schwung aus
- Spannen Sie bei jeder Übung Ihre Bauchmuskulatur an
- Kräftigen Sie immer beide Seiten
- 3 x 15-20 Wiederholungen pro Übung
- Trainieren Sie nicht bis zur letztmöglichen Wiederholung (Trainingstacho 3-5 – grüner Bereich)
- Bei manchen Übungen können Zusatzgewichte wie Hanteln bzw. Wasserflaschen benutzt werden





<p>Oberer Bauch</p>			<p>Ausgangsstellung: Rückenlage, die Beine sind angestellt, die Hände im Nackengriff</p> <p>Durchführung: Heben Sie Ihren Oberkörper langsam an bis die Schultern den Boden verlassen. Senken Sie danach den Oberkörper wieder zum Boden ab ohne den Kopf abzulegen.</p>
<p>Schräger Bauch</p>			<p>Ausgangsstellung: Rückenlage, die Beine sind angestellt, die Hände im Nackengriff</p> <p>Durchführung: Heben Sie Ihren Oberkörper schräg zur re Seite an, der li Ellbogen bewegt sich dabei Richtung re Knie. Senken Sie danach den Oberkörper wieder zum Boden ab ohne den Kopf abzulegen.</p>
<p>Unterer Bauch</p>			<p>Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme liegen nah am Körper</p> <p>Durchführung: Heben Sie die Beine an bis ein rechter Winkel in Knie und Hüfte entsteht. Strecken Sie nun das re Bein nach vorne oben, das li Bein bleibt dabei unbewegt. Führen Sie Ihr re Bein wieder heran und wechseln dann erst die Seite.</p> <p>Hinweis: Der untere Rücken sollte während der Übung den Boden nicht verlassen!</p>

<p>Unterer Bauch</p>			<p>Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme liegen nah am Körper</p> <p>Durchführung: Heben Sie die Beine an bis ein rechter Winkel in Knie und Hüfte entsteht. Schieben Sie nun langsam Ihre Knie Richtung Decke und heben das Becken leicht an, um es danach wieder abzulegen.</p>
<p>Beine</p>			<p>Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand</p> <p>Durchführung: Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen und beugen Ihre Beine bis Sie in die Sitzposition gelangen. Drücken Sie sich nun wieder nach oben.</p> <p>Hinweis: Führen Sie dabei das Gesäß weit nach hinten statt die Knie vorzuschieben (die Fußspitzen sind immer zu sehen!)</p>
<p>Beine</p>			<p>Ausgangsstellung: weite Schrittstellung</p> <p>Durchführung: Stellen Sie das re Bein leicht angewinkelt nach hinten, nur die Fußspitze berührt den Boden. Beugen Sie nun das re Bein, indem Sie das Knie Richtung Boden senken. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. Richten Sie sich auf indem Sie beide Beine wieder strecken.</p> <p>Hinweis: die vordere Fußspitze ist immer zu sehen</p>

<p>Waden</p>			<p>Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand</p> <p>Durchführung: Verlagern Sie Ihr Gewicht auf beide Füße gleichmäßig und drücken sich hoch auf die Zehenspitzen. Setzen Sie die Fersen nun wieder ab.</p>
<p>Oberschenkel- außenseite (Abduktoren)</p>			<p>Ausgangsstellung: Seitlage, unteres Bein ist angewinkelt, das obere in Knie und Hüfte gestreckt und leicht nach innen gedreht</p> <p>Durchführung: Führen Sie das obere Bein seitlich nach oben und ziehen dabei die Fußspitze an. Die Fußspitze zeigt leicht nach innen. Senken Sie das Bein nun wieder bis knapp über den Boden.</p>
<p>Oberschenkel- innenseite (Adduktoren)</p>			<p>Ausgangsstellung: Seitlage, oberes Bein ist angewinkelt und abgelegt, das untere in Knie und Hüfte gestreckt</p> <p>Durchführung: Führen Sie das untere Bein gestreckt nach oben und ziehen dabei die Fußspitze an. Senken Sie das Bein nun wieder bis knapp über den Boden.</p>

<p>Rücken</p>			<p>Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zur Stützhand</p> <p>Durchführung: Strecken Sie den re Arm gerade nach vorne, das li Bein nach hinten. Ziehen Sie anschließend das li Knie und den re Ellbogen unter dem Körper zueinander. Nehmen Sie nun wieder die Ausgangsposition ein.</p>
<p>Unterer Rücken/Gesäß</p>			<p>Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme über den Kopf strecken</p> <p>Durchführung: Heben Sie den re Arm und das li Bein vom Boden ab. Verschränken Sie den li Arm unter dem Kopf. Führen Sie nun den re Arm und das li Bein gleichzeitig nach oben und senken Sie beide bis knapp über den Boden.</p>
<p>Unterer Rücken</p>			<p>Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme in U-Halte, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</p> <p>Durchführung: Heben Sie zuerst beide Arme und dann langsam den Oberkörper von Boden ab. Senken Sie diesen nun wieder bis knapp über den Boden.</p>

<p>Oberer Rücken</p>			<p>Ausgangsstellung: Sitz oder hüftbreiter Stand, Arme in U-Halte, Oberkörpervorlage, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</p> <p>Durchführung: Ziehen Sie beide Arme nach hinten oben und die Schulterblätter so nah wie möglich zueinander. Lösen Sie die Spannung nun wieder.</p>
<p>Oberer Rücken</p>			<p>Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Oberkörpervorlage, die Arme hängen nach unten, Wasserflaschen</p> <p>Durchführung: Spannen Sie die Arme an und heben Sie beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe und senken diese nun wieder (Schulterblätter zusammenziehen).</p>
<p>Rücken</p>			<p>Ausgangsstellung: Sitz oder hüftbreiter Stand</p> <p>Durchführung: Wechseln Sie zwischen rundem Rücken („Katzenbuckel“) und Hohlrücken („Pferderücken“).</p>

<p>Rücken und Arme</p>			<p>Ausgangsstellung: Sitz oder hüftbreiter Stand, Oberkörper vorlage, die Arme hängen nach unten, Kopf in Verlängerung des Rumpfes, Wasserflaschen</p> <p>Durchführung: Spannen Sie die Arme an. Führen Sie den re Arm nach vorne oben und den li Arm entgegengesetzt nach hinten. Wechseln Sie nun die Seite</p>
<p>Arme und Brust</p>			<p>Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, die Hände stützen unter der Schulter, die Fingerspitzen zeigen leicht nach innen, Ellbogen sind locker gebeugt, Kopf in Verlängerung des Rumpfes</p> <p>Durchführung: Senken Sie den Oberkörper und führen Sie die Nase in Richtung Boden. Kehren Sie nun in die Ausgangsposition zurück.</p>
<p>Arme (Triceps)</p>			<p>Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, die Hände stützen unter der Schulter, die Fingerspitzen zeigen nach vorne Ellbogen sind locker gebeugt, Kopf in Verlängerung des Rumpfes</p> <p>Durchführung: Senken Sie den Oberkörper und führen Sie die Nase in Richtung Boden. Halten Sie dabei die Arme nah am Körper. Kehren Sie nun in die Ausgangsposition zurück.</p>

Arme
(Biceps)



Ausgangsstellung: Sitz oder hüftbreiter Stand, Wasserflaschen

Durchführung:

Beugen und strecken Sie beide Arme. Achten Sie darauf, dass Sie die Ellbogen nicht ganz strecken.

Arme
(Triceps)



Ausgangsstellung: Sitz oder hüftbreiter Stand, re Arm gestreckt über dem Kopf, Wasserflaschen

Durchführung:

Beugen und strecken Sie den re Arm.

Halten Sie den Oberarm während der Übung am Ohr.


Arme









Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Arme neben dem Körper, dabei die Arme anspannen, Wasserflaschen

Durchführung:

Heben Sie beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an und senken sie wieder ab.

<p>Arme</p>			<p>Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Arme neben dem Körper, dabei die Arme anspannen, Wasserflasche</p> <p>Durchführung: Heben Sie beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an und senken sie wieder ab.</p>
<p>Gesäß und unterer Rücken</p>			<p>Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, Unterarmstütz</p> <p>Durchführung: Verlagern Sie das Gewicht auf das re Knie und lösen das li Knie vom Boden. Führen Sie nun den Fuß Richtung Decke und senken das Bein danach wieder bis knapp über dem Boden.</p>
<p>Gesäß und unterer Rücken</p>			<p>Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, Unterarmstütz</p> <p>Durchführung: Verlagern Sie das Gewicht auf das re Knie und heben das li Bein nun gestreckt maximal nach oben, danach wieder tief.</p>

<p>Gesäß und Beine</p>			<p>Ausgangsstellung: Rückenlage, die Beine sind angestellt, die Arme liegen nah am Körper</p> <p>Durchführung: Heben Sie das Becken langsam hoch bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden. Senken Sie das Becken danach wieder bis knapp über den Boden.</p>
<p>Rumpf</p>			<p>Ausgangsstellung: Unterarm-Seitstütz, die Beine sind angewinkelt, das Gesäß liegt auf dem Boden</p> <p>Durchführung: Heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine Linie bilden. Senken Sie es nun bis knapp über den Boden.</p>
<p>Rumpf</p>			<p>Ausgangsstellung: Unterarm-Seitstütz, das Gesäß liegt auf dem Boden</p> <p>Durchführung: Heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine Linie bilden. Senken Sie das Gesäß nun wieder ohne es abzulegen.</p>

Rumpf



Ausgangsstellung: Unterarm-Kniestütz

Durchführung:

Heben Sie die Knie vom Boden ab bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und setzen die Knie wieder ab.

Hinweis: 5-10 sehr langsame Wiederholungen

