

## Kraft: Übungen für zu Hause

Sie leiden unter Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenkbeschwerden? Sie wünschen sich einen attraktiveren Körper, straffere Beine, an bestimmten Stellen weniger Körperfett? Mehr Selbstbewusstsein und Wohlbefinden? Sport-Experte Hakan Pinarak nennt sechs Kraftübungen für zu Hause.

12.04.2016 - von Hakan Pinarak

Die positive Nachricht

vorweg: Sie haben die Wahl zwischen einem leistungsschwachen und beschwerdeanfälligen oder aber einem belastbaren, attraktiven und leistungsfähigen Körper. Lassen Sie also keine Gelegenheit aus, um sich zu Hause fit zu halten.

Die folgenden Übungen

lassen sich in Ihren Alltag integrieren, sind kaum zeitaufwändig und führen, die regelmäßige Ausübung vorausgesetzt, schnell zu Erfolgen. Die Übungsauswahl wird einem funktionellen Training gerecht, denn man trainiert die wichtigsten Muskelgruppen, und kann auch während des Fernsehens durchgeführt werden. Um sanft, aber dennoch effektiv zu trainieren, sollte am Ende eines Satzes Ihr persönliches Belastungsempfinden zwischen mittel bis schwer eingestuft werden.

Ein Satz besteht aus 15 bis

20 Wiederholungen. Anfänger führen zwei bis drei, Fortgeschrittene drei bis fünf Sätze je Übung aus. Während der Übung wird ruhig weitergeatmet, bei der Anspannung atmen Sie ruhig aus, um Pressatmung zu vermeiden.

Bauchmuskulatur – gerader Crunch

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/372>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Rückenlage, Lendenwirbelsäule berührt immer den Boden, Knie angewinkelt, Unterschenkel auf dem Sofa abgelegt, Arme entlang des Körpers gestreckt und parallel zum Boden.
- Kopf und Schulter vom Boden abheben, Hände schieben Richtung Füße
- Oberkörper mit kurzen Bewegungen aufrichten und wieder absenken

### **Schultern – Schulterheben mit Wasserflaschen**

- Stabiler, aufrechter Stand, Po und Bauch leicht angespannt, Knie leicht gebeugt, Blick geradeaus.
- Schultern werden mit langen Armen ganz hochgezogen und langsam wieder abgesenkt.

### Schultern – Seitheben mit Wasserflaschen

- Stabiler, aufrechter Stand, Po und Bauch leicht angespannt, Knie leicht gebeugt, Blick geradeaus.
- Oberarme am Körper, Ellenbogen im rechten Winkel.
- Arme werden bis Höhe der Schultern angehoben, Arme weiterhin rechtwinklig, Daumen zeigen nach unten. Der Nacken bleibt möglichst tief und entspannt.

### Beine – Ausfallschritt

- Aus dem Stand mit aufrechtem Körper einen Ausfallschritt nach vorne. Das hintere Bein ist lang gestreckt.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/372>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Hände ruhen auf dem vorderen Oberschenkel, das Knie befindet sich immer hinter der Fußspitze.
- Durch den Abdruck des vorderen Beines zurück in die Standposition, ggf. die Hände zur Hilfe nehmen.

#### Gesäß – Vier-Füßler-Stand

- Mit geradem Rücken Bankstellung auf Händen und Knien, Blick nach unten gerichtet, Kopf in Verlängerung zum geraden Rücken.
- Ein Bein waagrecht nach hinten strecken, Fußspitze zeigt nach unten. Zurück in die Ausgangsposition und das andere Bein strecken.

#### Gesäß – Nackenbrücke

- Rückenlage, Blick zur Decke, Füße vom Boden, Arme seitlich am Boden.
- Gesäß abheben, sodass der Bauchnabel zur Decke zeigt. Oberkörper und -schenkel bilden nun eine Linie. Bauch und Po sind angespannt. Absenken und wiederholen.

Fazit: Sie werden feststellen, dass Sie bereits schon nach wenigen Wochen selbstbewusster, leistungsfähiger und einfach vitaler sind.

Weitere Informationen:

*Eine Auswahl der beschriebenen Übungen können Sie sich als Animation ansehen:*

*Wenn Sie bereits eingeloggt sind, können Sie die Übungen in Ihrem Vitalitätsprofil ansehen.*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/372>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*Sie sind bereits Mitglied und noch nicht eingeloggt? Dann klicken Sie hier auf Mein Trainingsplan.*

*Sie sind noch kein registriertes Mitglied? Einfach registrieren und Mein Trainingsplan ansehen.*