

07

Grundübung Oberkörper

Kräftigung

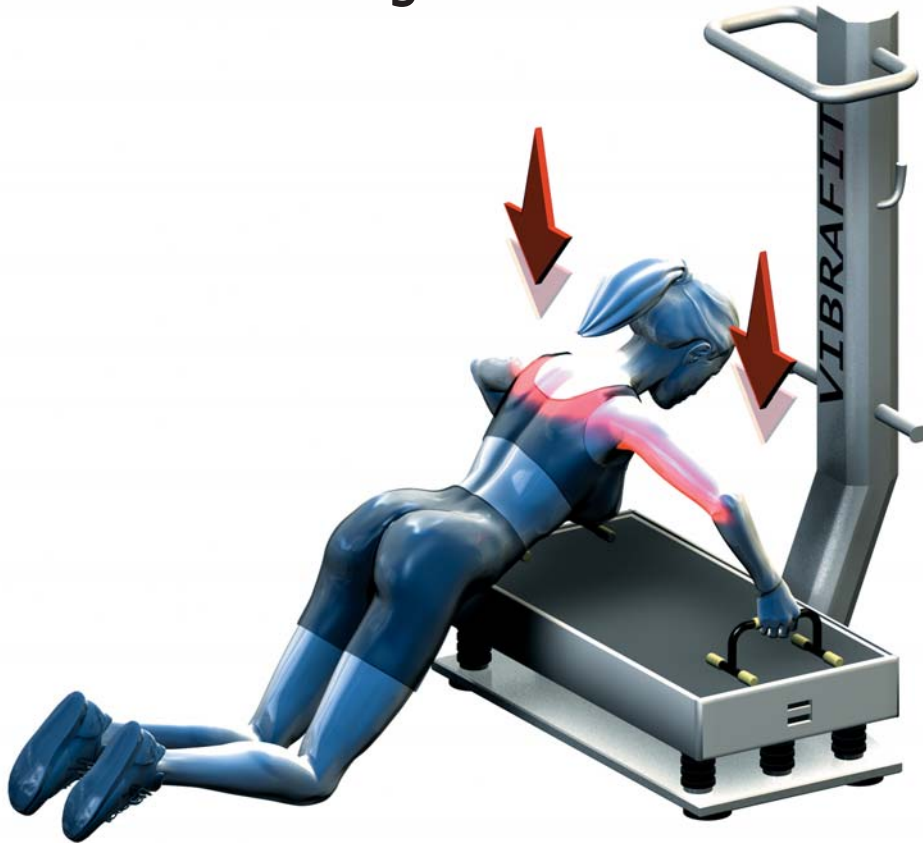


- Position: Stützen in der Mitte, nahe zusammen, Gesäß senkrecht freihängend
- Körperhaltung: Handgelenke gerade, Arme gestreckt, Schulter stark nach unten ziehen
- Muskulatur: Arme, Brust, Rücken
- Variationen: Beine gestreckt in der Luft

08

Liegestütze

Kräftigung



- Position: Knieliegestütz, Stützen nach aussen
Körperhaltung: Gerader Rücken, Bauchmuskeln angespannt, Oberkörper nach unten drücken
Muskulatur: Arme, Brust, Schulter
Variationen: Beine gestreckt, Knie anheben

09

Armstrecker

Kräftigung



- Position: Sitzposition rückwärts zu Platte, Hände schulterbreit an der Kante, gerader Rücken
- Körperhaltung: Arme kleiner Winkel, Gesäß nicht auf Boden, Schulter nach unten
- Muskulatur: Arme, Schulter, Rücken
- Variationen: Oberkörper näher an die Platte/weiter von der Platte bringen

10

Armbeuger

Kräftigung



- Position: Beine schulterbreit auseinander, Beine leicht gebeugt, Griffe in beiden Händen halten
- Körperhaltung: Gerader Rücken, Arme ca. 90 Grad gebeugt, Oberarme fixieren, Unterarme nach oben ziehen
- Muskulatur: Arme, Brust, Schulter, Rumpf, Beine
- Variationen: Hände zusammen vor Bauch, vor der Platte stehen

11

Ruderzug

Kräftigung



- Position: Füße mittig vor das Gerät schieben, leicht auseinander, Hände seitlich, Knie leicht gebeugt
- Körperhaltung: Brust raus, Schulter zusammen ziehen, Arme stark nach hinten ziehen
- Muskulatur: Rücken, Schultergürtel
- Variationen: Hände zusammen vor Bauch, vor der Platte stehen

12

Schulterpresse

Kräftigung



- Position: Hände schulterbreit, Füße vor das Gerät, Beine leicht gebeugt
- Körperhaltung: Gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme leicht gebeugt, Schultern stark nach unten drücken,
- Muskulatur: Schulter, Arme, Rücken
- Variationen: Arme und Beine mehr gebeugt

13

Vordere Schulter

Kräftigung



- Position: Beine schulterbreit auseinander, Arme vor dem Rumpf auf Schulterhöhe anheben
- Körperhaltung: Arme vor Körper
Gerader Rücken, Arme leicht angewinkelt, Hände gerade, Arme nach oben drücken,
- Muskulatur: Schultern, Arme
- Variationen: Auf dem Gerät stehen

14

Seitliche Schulter

Kräftigung



- Position: Füße mittig auf dem Gerät, schulterbreit auseinander, Arme seitlich vom Rumpf auf Schulterhöhe anheben
- Körperhaltung: Gerader Rücken, Arme leicht angewinkelt, Hände gerade, Ellenbogen nach oben ziehen,
- Muskulatur: Schulter, Beine, Rumpf, Arme
- Variationen: Vor dem Gerät stehen

15

Bauch extensiv

Kräftigung



Position: Auf dem Gerät sitzen, Oberkörper nach hinten
Körperhaltung: Beine über Halterungen, Arme verschrenkt
Muskulatur: Bauch aktiv anspannen
Variationen: Oberkörper weiter zurück

16

Unterer Bauch

Kräftigung

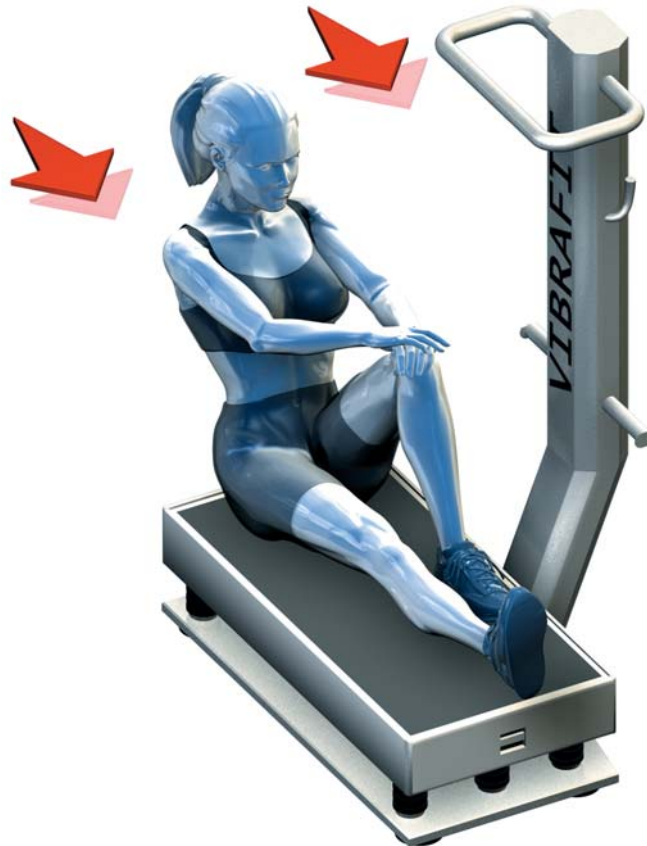


- Position: Hände umfassen die Kante des Gerätes
- Körperhaltung: Gesäß hochziehen, Rücken gerade,
Bauch aktiv anspannen
- Muskulatur: Bauch, Rücken, Arme
- Variationen: Knie auf Boden

17

Kräftigung

Bauch, seitlich



- Position: Auf dem Gerät sitzen, ein Bein ausgestreckt, zweites Bein angewinkelt,
- Körperhaltung: Füße nicht auf Gerät absetzen, Oberkörper leicht nach hinten beugen, Hände abwechselnd zu linkem und rechtem angewinkeltem Knie bewegen
- Muskulatur: Bauch aktiv anspannen
- Variationen: Oberkörper weiter zurück

18

Bauch, intensiv

Kräftigung



Position: Auflagenmatte auf Gerät, Kissen auf Plattenmitte, unterer Rücken liegt auf Kissen

Körperhaltung: Beine senkrecht, leicht gebeugt, Füße an den Handgriff, Brust Richtung Beine ziehen, Oberkörper und Gesäß nicht auf Matte drücken, Becken zur Decke

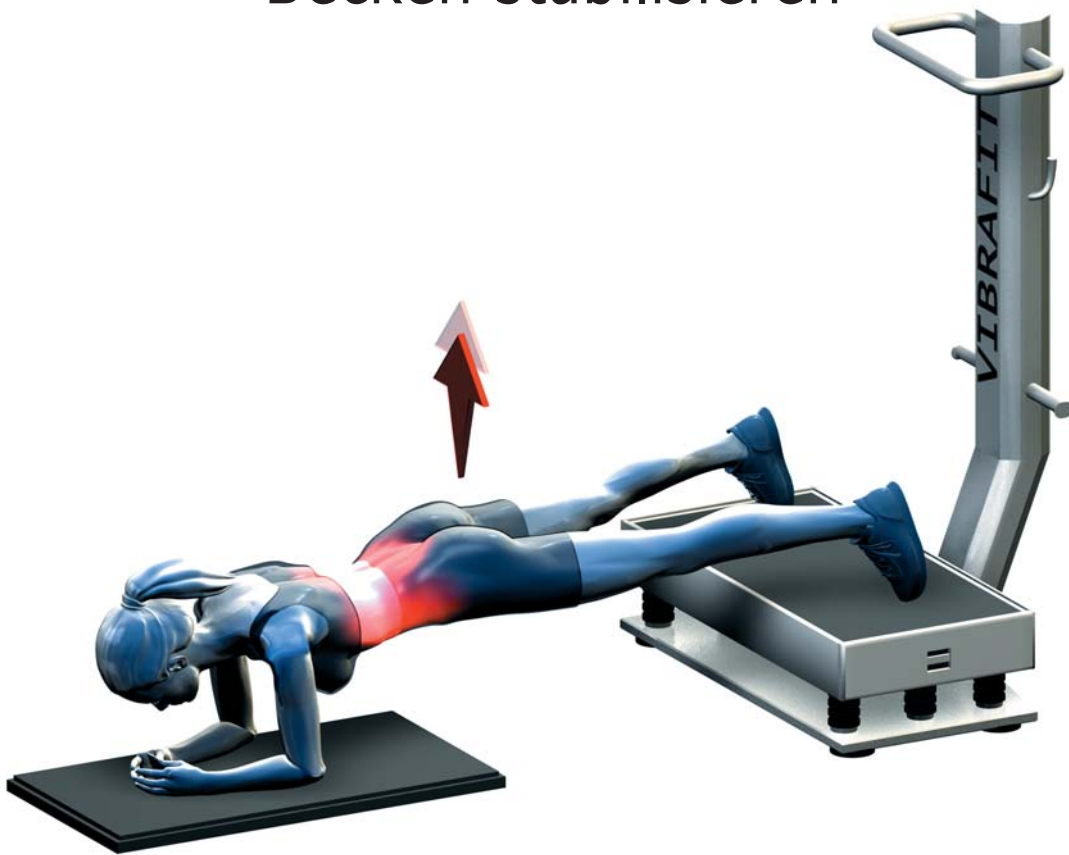
Muskulatur: Bauch aktiv anspannen

Variationen: Beine angewinkelt an Säule vorbei

19

Becken stabilisieren

Kräftigung



- Position: Zehen auf der Platte, Füße weit auseinander, Unterarme auf Auflagematte am Boden stützen
- Körperhaltung: Körper gestreckt halten, Rücken flach und gerade, Kopf ausgestreckt, Bauch anspannen
- Muskulatur: Becken, Bauch, Rücken
- Variationen: ein Bein und Gegenarm anheben