

## Krafttraining – Minimalprogramm I

Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig ohne Schwung durch. Jede Übung für 10 bis 15 Wiederholungen. Im Anschluss folgt gegebenenfalls der Seitenwechsel. Die letzten Wiederholungen müssen sich anstrengend (OMNI Skala 6-8) anfühlen. Bei Bedarf sollten die Übungen dementsprechend adaptiert werden. Achten Sie auch auf Ihre Atmung. Atmen Sie immer bei der Belastung aus und in der Entspannung ein. Die Übungsreihenfolge spielt keine Rolle.

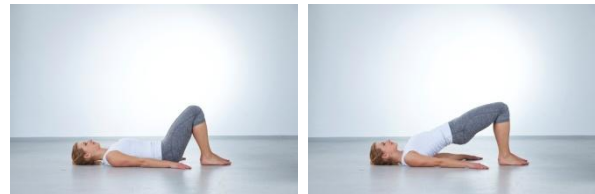
### Bankstellung

Strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein. Achten Sie darauf, dass Ihr Bauch dabei angespannt ist (Hohlkreuz vermeiden). Führen Sie Hand und Knie unter dem Körper zusammen, ohne dass Ihr Bein dabei den Boden berührt.



### Bridging

Heben Sie das Becken so hoch wie möglich vom Boden ab (Knie, Hüfte, Schultern eine Linie). Spannen Sie Bauch und Po fest an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Anschließend das Becken bis kurz über den Boden sinken lassen.



### Liegestütz

Stützen Sie sich auf Hände und Knie, die Arme sind gestreckt. Beugen Sie die Arme, so dass sich Ihr Oberkörper und Po in einer Linie dem Boden nähern. Steigern Sie den Liegestütz, indem Sie sich auf die Füße stützen.



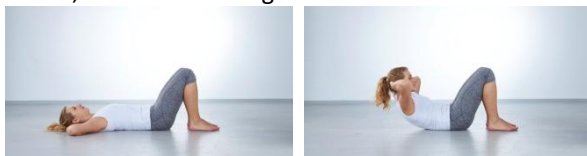
### Kniebeuge

Gehen Sie in den Ausfallschritt. Beugen Sie beide Beine, achten Sie darauf, dass Sie den Oberkörper aufrecht und das vordere Kniegelenk senkrecht über dem Fußgelenk stehen lassen.



### Gerader Crunch

Nehmen Sie Ihre Hände hinter den Kopf und blicken Sie in Richtung Decke. Heben Sie den Oberkörper so weit an, dass die Schultern sich vom Boden lösen. Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen seitlich bleibt.



### Schräger Crunch

Schlagen Sie in Rückenlage ein Bein über und nehmen Sie die diagonale Hand hinter den Kopf. Abwechselnd den Oberkörper schräg in Richtung Knie heben und wieder bis kurz über den Boden senken.



### Seitbeuge im Unterarmstütz

Stützen Sie sich auf den Ellenbogen und die Knie. Heben Sie das Becken an und senken Sie es wieder bis kurz über dem Boden ab. Fortgeschrittene strecken die Knie und stützen sich auf die Füße.

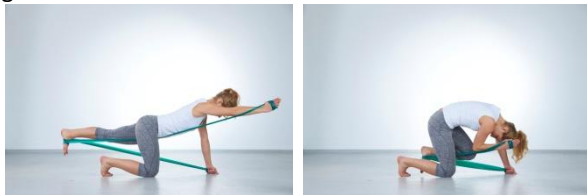


## Krafttraining – Minimalprogramm II

Die Übungen des Minimalprogramms I lassen sich unter Hinzunahme eines Fitnessbandes erschweren. Wählen Sie den Widerstand des Bandes so, dass Sie die vorgegebenen Wiederholungszahlen gerade so schaffen. Sie können den Schwierigkeitsgrad jeder Übung zudem durch Variation der Länge beziehungsweise Spannung des Bandes beeinflussen.

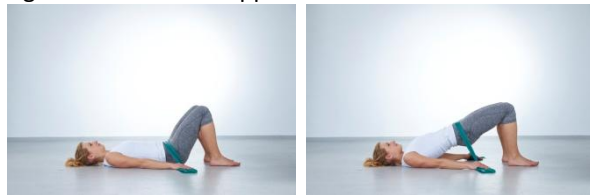
### Bankstellung

Wickeln Sie die Mitte des Bandes um einen Fuß und nehmen Sie die Enden in beide Hände. Nehmen Sie dann die Bankstellung ein und führen die Übung wie gehabt durch.



### Bridging

Spannen Sie das Band über Ihrem Becken und fixieren Sie dieses während der gesamten Übung mit Ihren Händen am Boden. Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades legen Sie das Band doppelt.



### Liegestütz-Alternative

Als Alternative zum KnieLiegestütz nutzen Sie das Band. Im hüftbreiten Stand führen Sie dieses unter Spannung abwechselnd vor der Brust zusammen und auseinander.



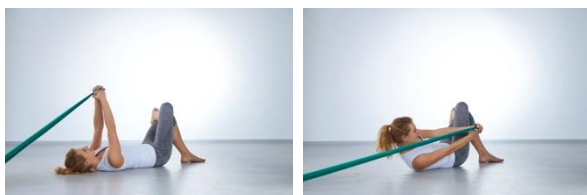
### Kniebeuge

Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Mitte des Bandes und greifen Sie dessen Enden so, dass Sie bei Ausführung der Kniebeuge die gestreckten Arme bis kurz vor Schulterhöhe bringen können.



### Gerader und schräger Crunch

Fixieren Sie das Band z. B. unter einer Tür und ziehen Sie das Band entweder gerade zwischen die Knie oder schräg zu einem Knie. Die Arme sind dabei gestreckt.



### Seitbeuge im Stand

Als Alternative zur Seitbeuge im Stütz können Sie das Band nutzen. Fixieren Sie dieses an einem Fuß und greifen Sie die Enden auf Kniehöhe. Ziehen Sie das Band zur Hüfte, indem Sie den Oberkörper im Wechsel seitlich strecken und beugen.



### Unterarm- und Seitstütz

Stützen Sie sich auf den Ellenbogen und die Knie. Heben Sie das Becken an und halten Sie die Position 10-15 Sekunden oder länger. Fortgeschrittene strecken die Knie und stützen sich auf die Füße.

