

Kraftausdauer

Anfersen



Im Laufen mit Armeinsatz abwechselnd die Fersen gegen das Gesäß schlagen. Oberkörper sollte aufrecht bleiben, Arme schwingen gegengleich mit. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	3	Minute							
Gewicht									
Pause									

Halber Kniehebelauf



Im Laufen mit Armeinsatz die Knie locker bis auf Hüfthöhe anheben. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	3								
Gewicht									
Pause									

Burpee einarmig



Aufrechter und schulterbreiter Stand. In die Vorbeuge gehen und mit einer Hand den Boden berühren. Dann hochspringen und beide Beine gerade nach hinten strecken und im einarmigen Stütz landen. Diese Position kurz halten und Beine wieder unter den Oberkörper bringen. Nun folgt ein maximaler Stretzsprung, Arme werden über den Kopf gestreckt, gelandet wird wieder in der Ausgangsposition.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	3								
Pause									

Mountain Climber diagonal



In Liegestützposition kommen, Füße hüftbreit öffnen, Handgelenke unter den Schultergelenken, Körper in einer Linie halten. In dynamischem Wechsel rechtes und linkes Knie diagonal unter dem Brustkorb zum gegenüberliegenden Ellbogen ziehen, Becken dreht mit.



Datum									
Wiederholungen	12	jede Seite							
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Gesprungener Ausfallschritt, vor und zurück



Aufrechter, hüftbreiter Stand, Arme locker am Körper mitschwingen. Mit beiden Füßen vom Boden abdrücken und mit einem Bein in den tiefen Ausfallschritt nach vorne kommen, hinteres Knie zieht zum Boden. Wieder vom Boden abdrücken und im hüftbreiten parallelen Stand landen. Tiefen Ausfallschritt nach vorne wiederholen und das andere Bein nach vorne setzen. Beim Landen in Sprung- Knie und Hüftgelenken mitfedern um den Schwung abzufangen.



Datum									
Wiederholungen	12	jede Seite							
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	45 sec.								

Diamant-Liegestütz



In der Liegestützposition den Körper in eine gerade Linie bringen. Hände nah nebeneinander auf dem Boden aufsetzen, die Finger bilden einen Diamant. Ellbogen werden beim Beugen und Strecken eng am Körper geführt. Darauf achten, das die Arme in der Streckphase nicht ganz durchgedrückt werden, sondern leicht angewinkelt bleiben.

Als Variation kann diese Übung erhöht durchgeführt werden, z.B. an einer Tischkante, Stuhl oder Treppenstufe.



Datum									
Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	45 sec.								

Diagonales Körperbrett



Diagonal einen Arm und ein Bein gestreckt anheben; der Daumen zeigt nach oben. Schmerzen bei dieser Übung haben Ihre Ursache, wenn man in der LWS zu weit ins Hohlkreuz geht (Bauchnabel zur Decke drücken!). Schultern und Becken müssen parallel zum Boden bleiben und dürfen sich nicht verdrehen.



Datum									
Wiederholungen	12	jede Seite							
Sätze	3								
Pause									

Bein Schere



Sitz auf dem Boden mit nach vorne gestreckten Beinen. Arme hinter dem Körper abstützen. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Dann die gestreckten Beine anheben und abwechselnd ein Bein über das andere Bein führen. Beide Beine sollten während der Übungsausführung in der Luft sein.



Datum									
Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Beinpendeln in der Luft



RL auf einer Matte, Knie- und Hüftgelenk 90° anwinkeln, Arme auf Schulterhöhe nach rechts und links ausstrecken und am Boden ablegen, Handinnenflächen zeigen nach oben. Die angewinkelten Beine nach rechts und links Richtung Boden bringen, nur so weit, dass Oberkörper auf dem Boden liegen bleibt. Übung zu beiden Seiten im Wechsel mehrmals wiederholen.



Wiederholungen	12	jede Seite							
Sätze	3								
Pause	45 sec.								