

# DEIN KRAFTPROGRAMM FÜR MEHR MUSKELKRAFT

Da mehr Muskeln auch mehr Fett verbrennen und ein trainiertes Muskelkorsett vor Überbelastungen wie Rückenschmerzen und Verspannung schützt, solltest du versuchen 3x wöchentlich ein kurzes Kraftprogramm in deinen Tagesablauf einzubauen.

Starte mit den „Grundübungen einfach“. Schon nach 2-3 Wochen wirst du spüren, wie die Übungen einfacher gehen und deine Muskulatur bereits fitter geworden ist. Um deine Fitness weiter zu steigern, wechselst du dann zu den „Grundübungen erschwert“. Für eine weitere Steigerung werden dann aus den Zusatzübungen „Bauch“, „Rücken“, „Seite“ Übungen ausgewählt und ins Programm aufgenommen.

## Wann durchführen:

- Nach dem Aufstehen
- In einer kurzen Pause am Arbeitsplatz. Die Gesamtübungen wird auch „Managerrolle“ genannt, da der Aufwand minimal und der Ertrag maximal ist und die Übungen auch in der Berufskleidung am Arbeitsplatz neben dem Bürotisch durchgeführt werden können, da man in den knapp 4 Minuten kaum zum Schwitzen kommt.
- Vor, während oder nach dem Sporttreiben
- Während dem Fernsehschauen
- Vor dem Zubettgehen
- Fast immer und überall durchführbar. Bitte keine Ausreden!

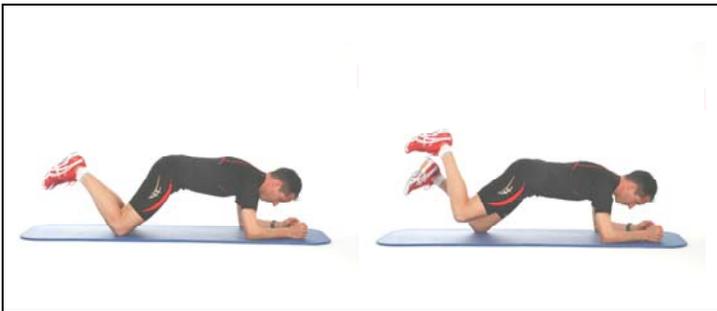
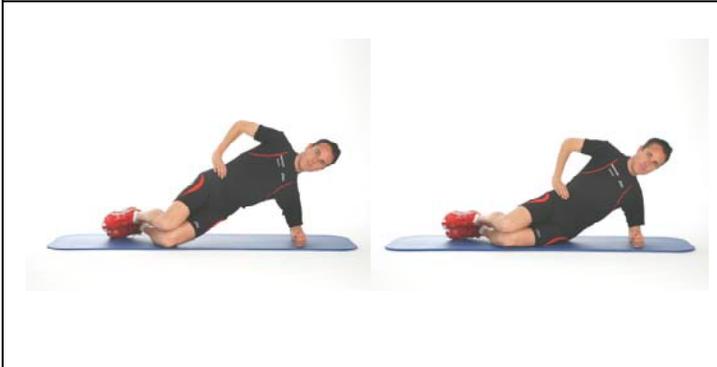
## Wie durchführen:

- Da die Übungen langsam und kontrolliert ausgeführt werden sollen, ist kein Aufwärmen nötig.
- Die erste Übung 45 Sekunden Durchführen. Dann um 90 Grad drehen und die nächste Übung während 45 Sekunden durchführen. Wieder um 90 Grad drehen, usw. Nach 4 mal wenden und knapp 4 Minuten ist das Programm beendet.

## Wie steigern:

- Erschwerte Übungen einfügen.
- Übung bis zu einer Minute durchführen bevor man wechselt.
- Einen zweiten oder sogar dritten kompletten Durchgang machen.
- Einen Durchgang nach belieben mit Zusatzübungen ergänzen. Auch mit Klassikern, welche unten nicht aufgeführt sind, wie z.B. Liegestützen.

# GRUNDÜBUNGEN EINFACH

	<p><b>Grundübung Bauch ① einfach</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> Das Körpergewicht ist gleichmässig auf Knie und Ellbogen abgestützt, so dass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Die Kopfstellung bildet eine Verlängerung dieser Achse.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung wird abwechslungsweise das linke und rechte Knie leicht angehoben. Der Rücken bleibt gerade in seiner Position.</p>
	<p><b>Grundübung Seite ② einfach</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> Die Knie sind 90° (Rechteckwinkel) gebeugt und liegen samt den Unterschenkeln auf der Unterlage aufgestützt. Der gleichseitige Ellbogen stützt direkt unter der Schulter auf dem Boden auf. Das Becken ist angehoben, sodass sich eine Linie zwischen Brustbein und Beckenmitte ergibt. (Beide Körper-Seiten trainieren!)</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus senkt man das Becken bis zum Boden ab. Achtung nur ganz kurz den Boden berühren und gleich wieder hoch gehen.</p>
	<p><b>Grundübung Rücken ③ einfach</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> In Rückenlage stützt man auf den Ellbogen und den Füßen ab, sodass man eine horizontale Linie zwischen Schulter- und Hüftgelenk ziehen kann. Der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule die Beine sind angewinkelt.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus senkt man das Becken bis zum Boden ab. Achtung nur ganz kurz den Boden berühren und gleich wieder hoch gehen.</p>

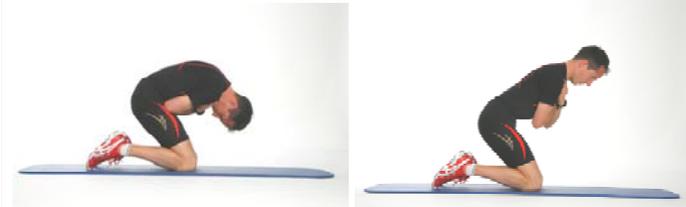
# GRUNDÜBUNGEN ERSCHWERT

	<p><b>Grundübung Bauch ① schwer</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> Das Körpergewicht ist gleichmässig auf den Füßen und Ellbogen abgestützt, so dass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Die Kopfstellung bildet eine Verlängerung dieser Achse.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung wird abwechslungsweise der linke und rechte Fuss leicht angehoben. Der Rücken bleibt gerade in seiner Position.</p>
	<p><b>Grundübung Seite ② schwer</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> In Seitenlage stützt man auf dem gleichseitigen Ellbogen sowie Fuss auf, sodass man eine Linie zwischen Brustbein, Beckenmitte und Fuss machen kann. Der obere Arm stützt in der Taille. (Beide Körper-Seiten trainieren!)</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus senkt man das Becken bis zum Boden ab. Achtung nur ganz kurz den Boden berühren und gleich wieder hoch gehen.</p>
	<p><b>Grundübung Rücken ③ schwer</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> Ausgangsstellung In Rückenlage stützt man auf den Ellbogen und den Fersen ab. Der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule die Beine sind gesteckt.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus, wird abwechslungsweise ein Fuss nach dem anderen leicht angehoben. Die Wirbelsäule bleibt auf ihrer Linie, das Becken kippt nicht seitlich ab.</p>

# SPEZIAL BAUCHÜBUNGEN

	<p><b>Bauchübung ①</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> In Rückenlage werden die Beine etwas über 90° angewinkelt. Die Arme sind auf der Brust verschränkt.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus rollt sich der Körper ein, bis man mit den Ellbogen die Oberschenkel berühren kann.</p>
	<p><b>Bauchübung ②</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> In Rückenlage wird der eine Fuss auf das andere angewinkelte Bein gelegt. Der Arm auf der Seite des angewinkelten Beines unterstützt den Kopf. Der andere Arm ist gerade neben dem Körper ausgestreckt.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus führt man nun ohne am Kopf zu ziehen den Ellbogen diagonal Richtung gegenüberliegendem Knie. Die andere ausgestreckte Hand zieht neben dem Körper gerade nach vorne.</p>
	<p><b>Bauchübung ③</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> In Rückenlage sind Knie- und Hüftgelenke 90° gebeugt. Die Arme liegen leicht nach aussen gerichtet flach auf dem Boden.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus hebt man nun das Becken leicht ab. Es findet eine Bewegung nach oben statt, die aber nur einige Zentimeter gross ist.</p>

# SPEZIAL RÜCKENÜBUNGEN



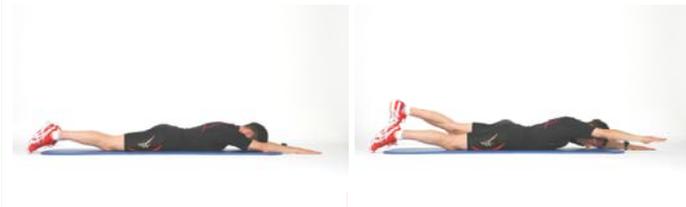
## Rückenübung ①

### Ausgangsstellung

Mit den Händen auf der Brust verschränkt nimmt man eine kniende Position ein. Der Rücken ist rund und das Becken soweit nach hinten gebracht, dass man in einer stabilen Lage ist (nicht nach vorne fallen).

### Endstellung

Aus der Ausgangsstellung heraus wird der Rücken gestreckt, bis man eine Linie durch Hüftgelenk und Ohr ziehen kann.



## Rückenübung ②

### Ausgangsstellung

In Bauchlage sind Hände und Füße komplett ausgestreckt. Der Kopf ruht auf dem Boden.

### Endstellung

Aus der Ausgangsstellung heraus werden abwechselungsweise diagonal Arme und Beine leicht angehoben. Die Position des Kopfes ändert sich nicht.



## Rückenübung ③

### Ausgangsstellung

In Rückenlage winkelt man die Beine soweit an, bis die untere Wirbelsäule vollkommen auf der Unterlage ruht. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt.

### Endstellung

Ohne dass sich die Ausgangsstellung verändert, wird das Brustbein nach oben angehoben. Diese Bewegung ist nur ein paar Millimeter weit und darum kaum sichtbar. Beim richtigen ausführen der Übung spürt man ein Ziehen in der Muskulatur der Brustwirbelsäule im Rücken.

## SPEZIAL SEITENÜBUNGEN

	<p><b>Pirelli ①</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> In Seitenlage stützt man auf dem gleichseitigen Ellbogen sowie Fuss auf, sodass man eine Linie zwischen Brustbein, Beckenmitte und Fuss machen kann. Der obere Arm stützt in der Taille.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus wird das obere Bein angehoben, ohne das sich etwas an der restlichen Position ändert.</p>
	<p><b>Pirelli ②</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> In Seitenlage liegt man gestreckt auf dem Boden. Der untere Arm stützt den Kopf, der obere stützt vor der Brust auf dem Boden.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus werden beide Beine angehoben, was einer seitlichen „Scheibenwischerbewegung“ entspricht.</p>
	<p><b>Pirelli ③</b></p> <p><b>Ausgangsstellung</b> In Seitenlage stützt man auf dem Ellbogen auf. Knie- und Hüftgelenk des unteren Beines sind leicht angewinkelt. Das Becken ist angehoben, der obere Arm sowie das obere Bein sind in einer Linie ausgestreckt. Achtung Bein nicht zu hoch wegstrecken.</p> <p><b>Endstellung</b> Aus der Ausgangsstellung heraus senkt man das Becken bis zum Boden ab. Der ausgestreckte Arm geht zur Taille, das ausgestreckte Bein zum ruhenden Bein. Achtung nur ganz kurz den Boden berühren und gleich wieder hoch gehen.</p>