Effektive Übungen für zu Hause

Auch wenn diese Übungen jeder kennt und man meinen könnte, dass diese Übungen nichts "Besonderes" wären, sind sie kaum in ihrer Effektivität und Wirkung zu übertreffen. Ein weiterer Vorteil: Man braucht keine Übungsgeräte! Bei täglich 15 min Training wird man die ersten Veränderungen schon nach einer Woche spüren.

<u>Ausführung der Übungen</u>: "Einsatztraining": Training des Muskels bis zur lokalen Ermüdung, jede Übung je nach Leistungsstand bis 15 mal, 5 bis 10 Sekunden in die eine Richtung bewegen, 2 Sekunden Position halten, 5 bis 10 Sekunden in die Ausgangsposition zurück bewegen. In der Ruhe liegt die Kraft!

1. Übung: Liegestütze

beanspruchte Muskulatur: Brust, oberer Rücken, Bizeps, Schulter





Ausgangsposition

Endposition

Für Ungeübte eignet sich folgende Variante:





Ausgangsposition

Endposition

2. Übung: Bauchpresse

beanspruchte Muskulatur: gerade und schräge Bauchmuskeln



mit dem linken Arm kräftig gegen das rechte Knie drücken, Schultern sind vom Boden abgehoben, rechts und links abwechseln



Variante: freie Hand stützt den Kopf

3. Übung: Kniebeugen beanspruchte Muskulatur: Beine, Po



Füße hüftbreit, Rücken gerade Knie beugen, Po nach hinten



Variante 1: zur Sicherheit ein Stuhl/Hocker unter dem Po



Variante 2: mit den Händen auf den Knien abstützen