

# Fit durch Muskeltraining

## Fit with muscle training

Übungen für Muskelaufbau  
und Kraftausdauer  
Training to improve the building of  
muscles and staying power

Mit freundlicher Genehmigung von  
Rudolf Marutschke

### Erschlaffung und Verkürzung der Muskulatur

#### Weakness and shortcoming of the muscles

#### Richtige Haltung

*Right position*

entsteht durch ein  
ausgewogenes  
Kräfteverhältnis  
der Agonisten  
und Antagonisten,  
besonders der  
Halte- und  
Stützmuskulatur.



#### Die Haltungsschwächen

*poor position*

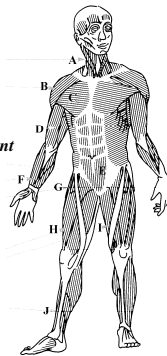
sind im wesentlichen auf  
mangelnde muskuläre  
Leistungsfähigkeit,  
als Folge ungenügender  
Bewegungsreize oder  
muskulärer Dysbalancen,  
zurückzuführen. Dadurch  
kann es zu Fehlstellungen  
der Wirbelsäule, des  
Schultergürtels und des  
Beckens kommen. Sie sind  
jedoch aktiv ausgleichbar.



### Hauptmuskeln des Menschen (vorne)

#### mean muscles of human (front)

- A Nacken-Halsmuskulatur (2) *neck area*
- B Deltamuskel (2) *shoulder blade*
- C Brustmuskulatur (1) *shoulder and breast*
- D Vordere Oberarmmuskulatur (1) *upperarm front*
- E Bauchmuskulatur (2) *abdominal*
- F Handbeuger (1) *hand front*
- G Hüftbeuger (1) *hip front*
- H Vordere Oberschenkel  
muskulatur (1 und 2) *thigh front*
- I Beinanzieher (1) *leg inside*
- J Fußheber (2) *foot front*

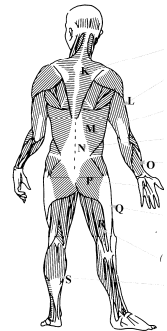


- (1) die Muskulatur neigt zur Verkürzung *the muscles tend to reduction*
- (2) die Muskulatur neigt zur Abschwächung .....*tend to weaken*

### Hauptmuskeln des Menschen (hinten)

#### mean muscles of human (back)

- K Kapuzenmuskulatur (1 und 2) *trapezius*
- L Hintere Oberarmmuskulatur (2) *upperarm back*
- M Breite Rückenmuskulatur (2) *dorsal breight*
- N Rückenstrecker (1) *lower back*
- O Handstrecker (2) *hand back*
- P Hüftstrecker (2) *hip back*
- Q Beinabspreizer (2) *leg outside*
- R Hintere Oberschenkel  
muskulatur (1) *thigh back*
- S Fußstrecker (1) *foot back*



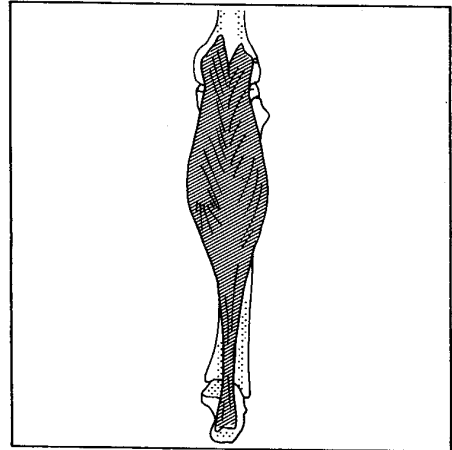
- (1) die Muskulatur neigt zur Verkürzung *the muscles tend to reduction*
- (2) die Muskulatur neigt zur Abschwächung .....*tend to weakening*

## Translation:

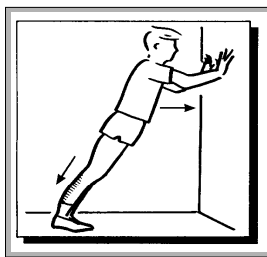
**Muskeldehnung =**  
*stretching a muscle*

**Muskelkräftigung=**  
*strengthening a muscle*

**S**  
**Fußstrecker**  
*foot back*

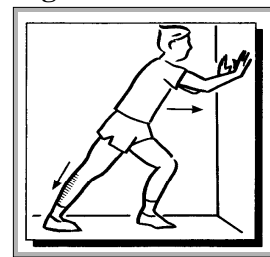


**Fußstrecker**  
Muskeldehnung



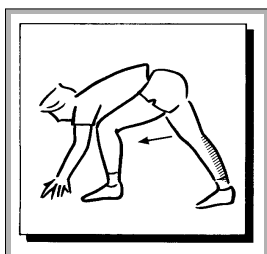
Langsames beugen der Arme, bis zum optimalen Dehnreiz.

**Fußstrecker**  
Muskeldehnung



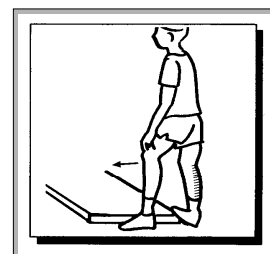
Wie zuvor aus der Schrittstellung, Fußstellung parallel nach vorne.

**Fußstrecker**  
Muskeldehnung



Beugen des vorderen Beines bis zum optimalen Dehnreiz.

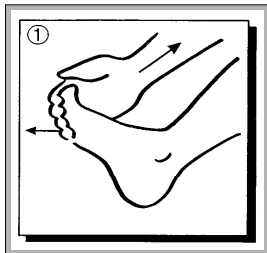
**Fußstrecker**  
Muskeldehnung



Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne. Ferse bleibt auf dem Boden

**Fußstrecker**

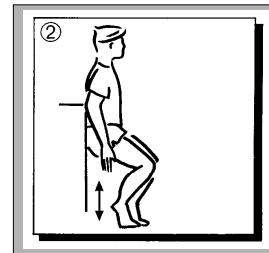
Muskelkräftigung



Fußspitze gegen Widerstand nach unten drücken

**Fußstrecker**

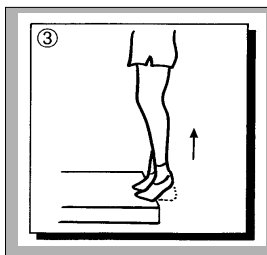
Muskelkräftigung



In halber Hocke mit dem Rücken gegen die Wand gelehnt, die Fersen heben und senken.

**Fußstrecker**

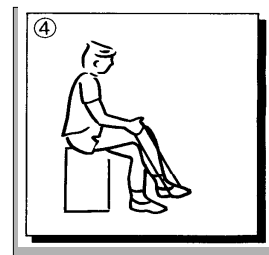
Muskelkräftigung



Im Stand, Fußballen auf (Matten-)Kante oder dergleichen, den Körper heben und senken

**Fußstrecker**

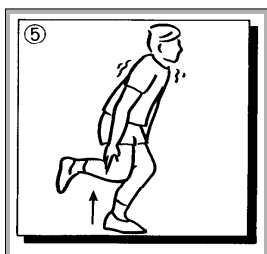
Muskelkräftigung



Im Sitzen Beine anwinkeln und Gummizüge zwischen Fußspitzen und Hände spannen. Fußspitze gegen Gummizug nach unten drücken und zurückführen.

**Fußstrecker**

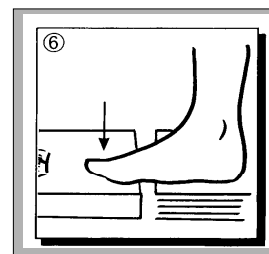
Muskelkräftigung



Leicht angewinkelt auf einem Bein stehend Ferse im Wechsel heben und senken.

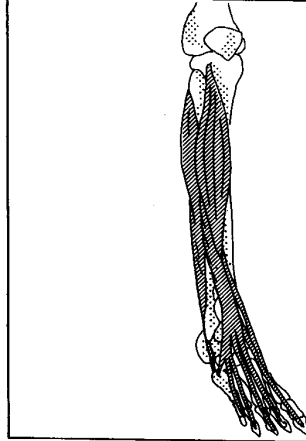
**Fußstrecker**

Muskelkräftigung

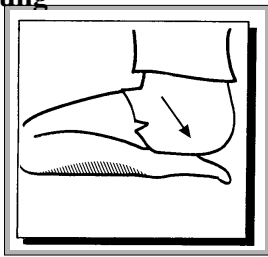


Mit Fußballen Waage oder ähnlichen Gegenstand nach unten drücken.

**J**  
**Fußheber**  
*foot front*



**Fußheber**  
**Muskeldehnung**



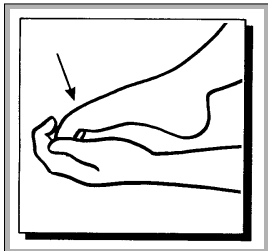
**Aus dem Kniestand langsam zum Fersensitz**

**Fußheber**  
**Muskeldehnung**



**Aus dem Fersensitz rechtes gewinkeltes Bein anheben. Fußrücken hat Bodenkontakt.**

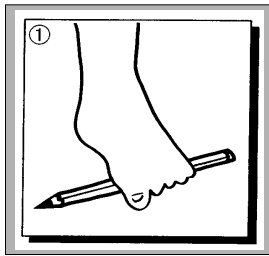
**Fußheber**  
**Muskeldehnung**



**Im Sitz Vorderfuß nach unten ziehen.**

**Fußheber**

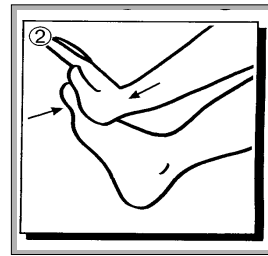
**Muskelkräftigung**



Mit den Zehen einen Bleistift aufheben.

**Fußheber**

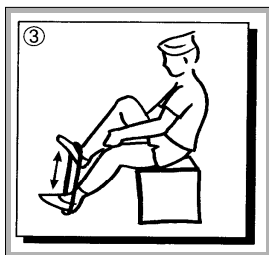
**Muskelkräftigung**



Fußspitze gegen Widerstand heben und 8 Sekunden halten.

**Fußheber**

**Muskelkräftigung**



In Rückenlage ein Bein anwinkeln, ein Bein strecken. Gummizug zwischen Fußsohle (gestrecktes Bein) und Fußrücken (gewinkeltes Bein) spannen. Fußspitze gegen Gummizug heben und senken.

**Fußheber**

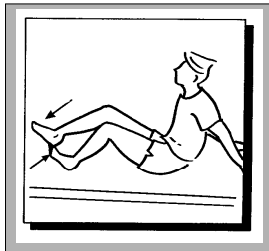
**Muskelkräftigung**



Partner A versucht gegen Widerstand von Partner B Fuß zu heben und 8 Sekunden zu halten.

**Fußheber**

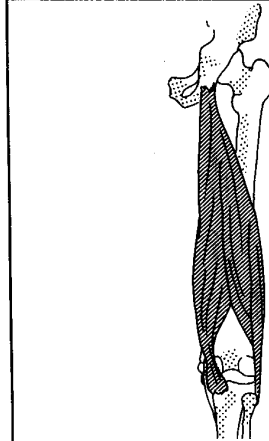
**Muskelkräftigung**



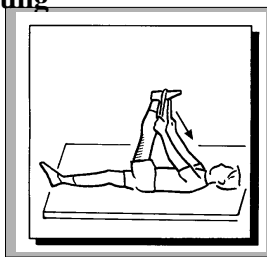
Im Sitz, Beine gewinkelt: Rechte Ferse drückt 8 Sekunden gegen linke Fußspitze, die entsprechend Widerstand leistet. Danach Wechsel

**R**  
**Hintere Oberschenkel-**  
**muskulatur**

*thigh back*

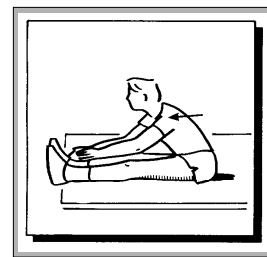


**Hintere Oberschenkelmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



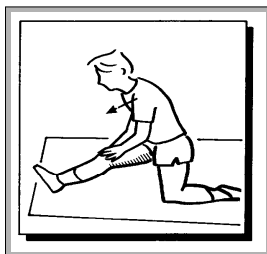
Linkes Bein gestreckt zum Körper ziehen

**Hintere Oberschenkelmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



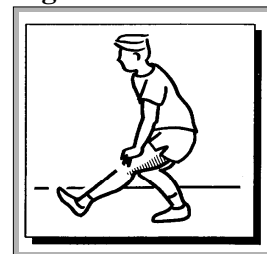
Im Strecksitz Oberkörper langsam nach vorne neigen

**Hintere Oberschenkelmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Im Kniestand rechtes Bein gestreckt nach vorne gestellt, gerader Oberkörper nach vorne neigen

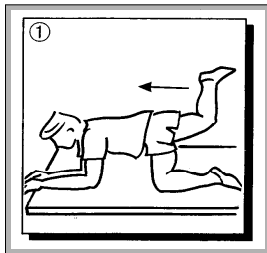
**Hintere Oberschenkelmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Stand auf dem rechten gewinkelten Bein: mit gestrecktem linkem Bein Oberkörper nach vorne neigen

**Hintere Oberschenkelmuskulatur**

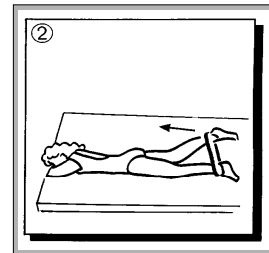
**Muskelkräftigung**



Beugen und Strecken des oberen Beines;  
danach Wechsel.

**Hintere Oberschenkelmuskulatur**

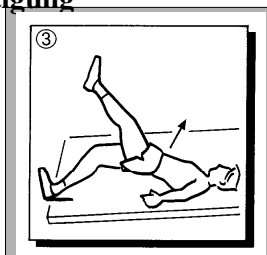
**Muskelkräftigung**



In Bauchlage jeweils nur ein Bein gestreckt  
gegen Gummizug nach oben wegspreizen.

**Hintere Oberschenkelmuskulatur**

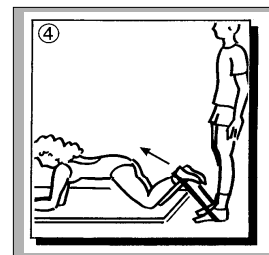
**Muskelkräftigung**



Heben und Senken der Hüfte.

**Hintere Oberschenkelmuskulatur**

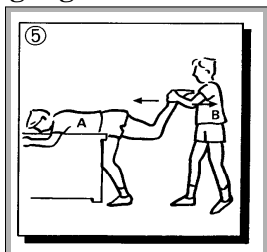
**Muskelkräftigung**



Partner A: in Bankstellung Fersen bei Widerstand des  
Gummizuges zum Po bewegen. Partner B fixiert im Stand  
das Band.

**Hintere Oberschenkelmuskulatur**

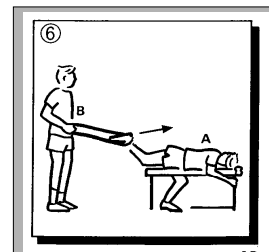
**Muskelkräftigung**



Partner A: beugen des oberen Beines gegen  
Widerstand des Partners.

**Hintere Oberschenkelmuskulatur**

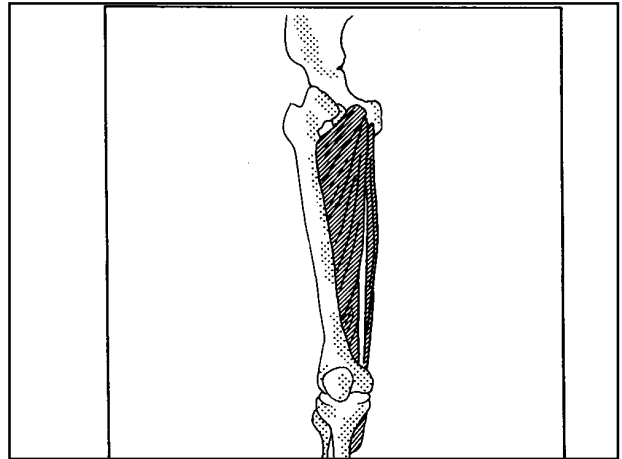
**Muskelkräftigung**



Partner A: beugen und strecken des hinteren  
Beines gegen Gummizug, fixiert durch  
Partner B.

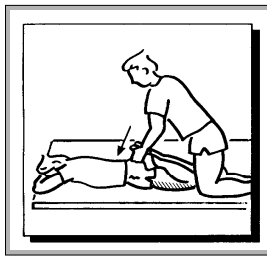
**H**  
**Vordere Oberschenkel-**  
**muskulatur**

*thigh front*



**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

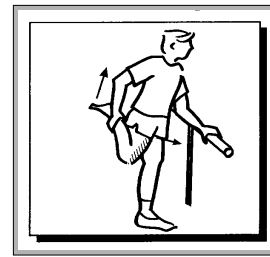
**Muskeldehnung**



Partner drückt beide Fußrücken langsam zum Po, bis unterer Partner optimalen Dehnreiz signalisiert

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

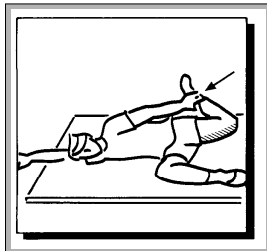
**Muskeldehnung**



Gebeugtes Bein am Fußrücken fassend achsensgerecht langsam bis zum Po ziehen

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

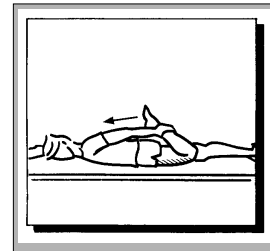
**Muskeldehnung**



Wie zuvor, in Seitenlage

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

**Muskeldehnung**

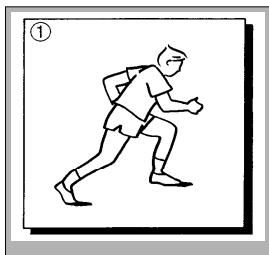


Wie zuvor, in Seitenlage



**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

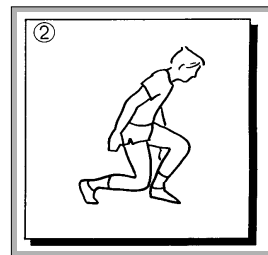
**Muskelkräftigung**



In großen Schritten gehen, dabei das Knie stark beugen.

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

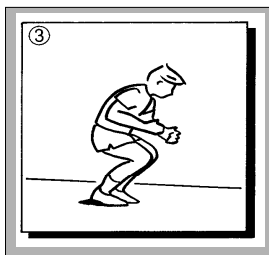
**Muskelkräftigung**



Aus der großen Schrittstellung tiefe einbeinige Kniebeuge, danach Wechsel.

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

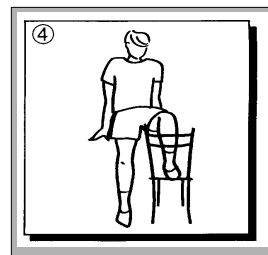
**Muskelkräftigung**



Leichtes Beugen und Strecken der Beine in der Abfahrtshocke.

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

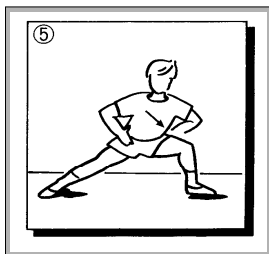
**Muskelkräftigung**



Seitlich auf Stuhl, Bank oder Ähnliches auf- und absteigen, danach Wechsel.

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

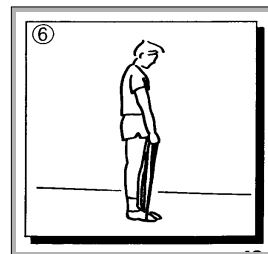
**Muskelkräftigung**



Aus der großen Grätschstellung beugen und strecken eines Beines im Wechsel.

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

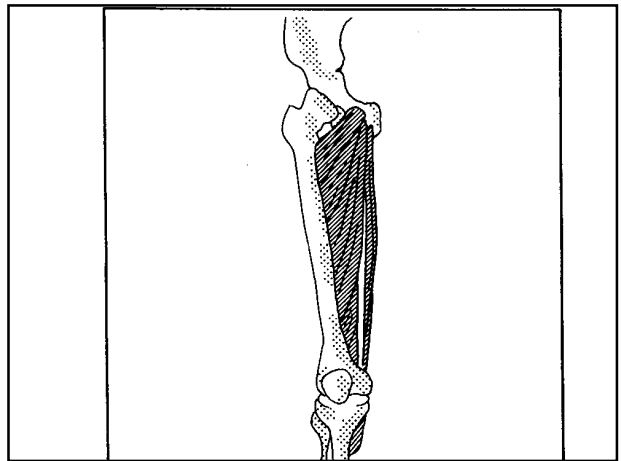
**Muskelkräftigung**



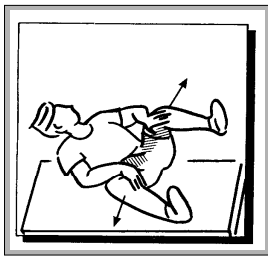
Kniebeugen und -strecken gegen zwei Gummizüge.

# I Beinzieher

*leg inside*

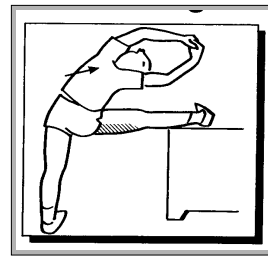


## Beinzieher Muskeldehnung



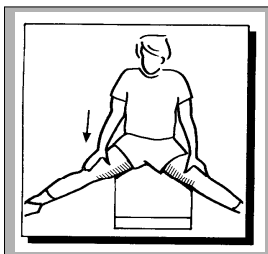
In Rückenlage gewinkelte Beine: Oberschenkel an den Knien sanft nach außen drücken

## Beinzieher Muskeldehnung



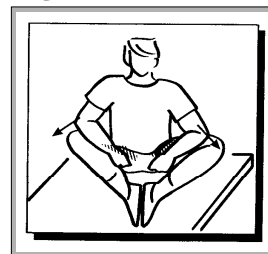
Aus dem Seitstand rechtes Bein auf Kasten abgelegt mit Seitneigung dehnen

## Beinzieher Muskeldehnung



Im Grätschsitze auf Kasten aufrechten Oberkörper nach vorne neigen.

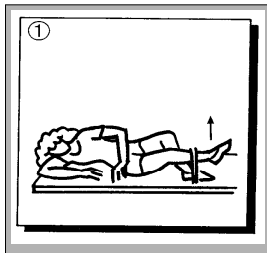
## Beinzieher Muskeldehnung



Im Grätschwinkelsitz, Fußsohlen aneinander: mit Händen oder Ellbogen Knie nach unten drücken

**Beinanzieher**

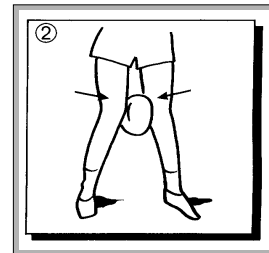
Muskelkräftigung



In Seitenlage unteres Bein gegen Gummizug nach oben führen.

**Beinanzieher**

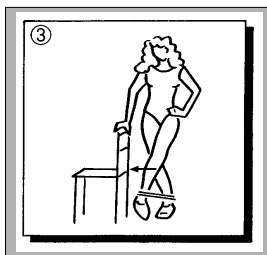
Muskelkräftigung



Softball oder Ähnliches zwischen Knien zusammenpressen und 8 Sekunden halten.

**Beinanzieher**

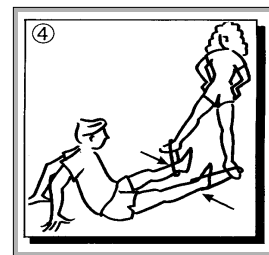
Muskelkräftigung



Überkreuztes Bein gegen Gummizug abspreizen.

**Beinanzieher**

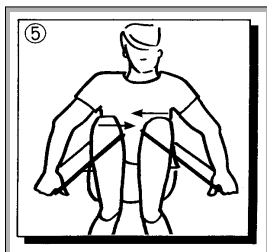
Muskelkräftigung



Partner A versucht im Grätschsitz Beine gegen Widerstand von Partner B zu schließen. B fixiert zwei Bänder im Stand.

**Beinanzieher**

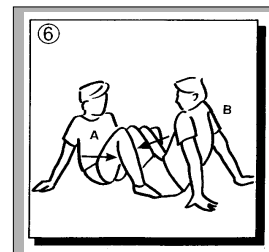
Muskelkräftigung



Im Sitz Beine angewinkelt, Gummizüge um die Knie gespannt, Beine gegen Gummizug schließen und öffnen.

**Beinanzieher**

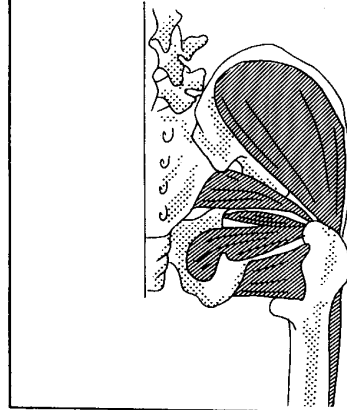
Muskelkräftigung



Partner A preßt Beine gegen Widerstand von Partner B zusammen. 8 Sekunden halten.

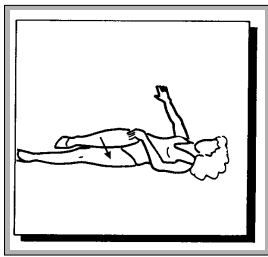
**Q**  
**Beinabspreizer**

*leg outside*



**Beinabspreizer**

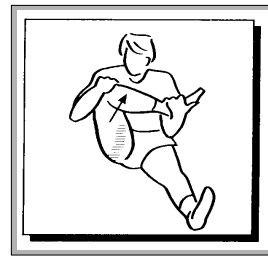
Muskeldehnung



Rechtes gewinkeltes Bein mit der linken Hand über linkes Bein langsam ziehen

**Beinabspreizer**

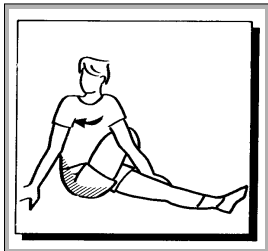
Muskeldehnung



Im Strecksitz rechtes gewinkeltes Bein zum Oberkörper ziehen

**Beinabspreizer**

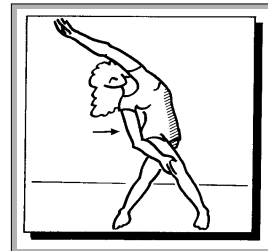
Muskeldehnung



Rechtes Bein gewinkelt über das gestreckte linke Bein stellen, Schulterachse gegen Beckenachse drehen.

**Beinabspreizer**

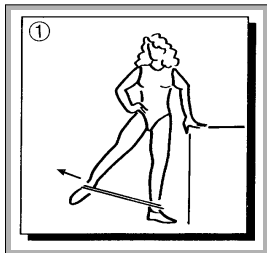
Muskeldehnung



Beine überkreuzt, Oberkörper zur Seite des hinteren Fußes neigen

**Beinabspreizer**

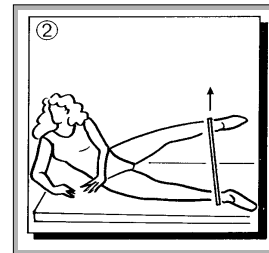
Muskelkräftigung



Im Stand ein Bein gegen Gummizug abspreizen.

**Beinabspreizer**

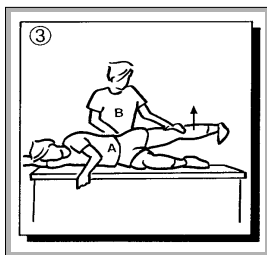
Muskelkräftigung



In Seitenlage ein Bein gegen Gummizug abspreizen.

**Beinabspreizer**

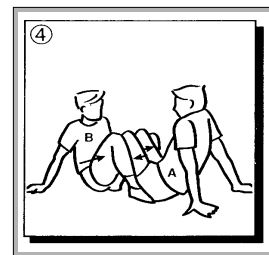
Muskelkräftigung



Partner A hebt und senkt in Seitenlage gegen Widerstand durch Partner B das obere Bein im Wechsel

**Beinabspreizer**

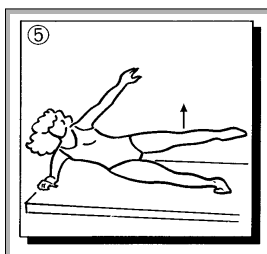
Muskelkräftigung



Partner A öffnet die Beine gegen den Druck durch Partner B.

**Beinabspreizer**

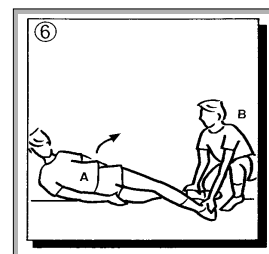
Muskelkräftigung



In Seitstütz bei gestrecktem Körper oberes Bein und oberen Arm heben und senken.

**Beinabspreizer**

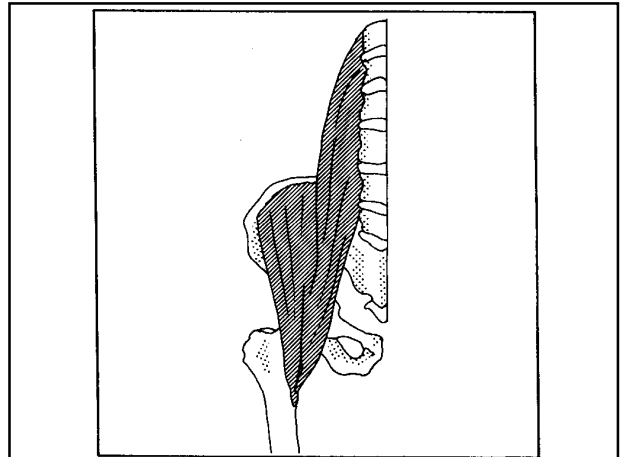
Muskelkräftigung



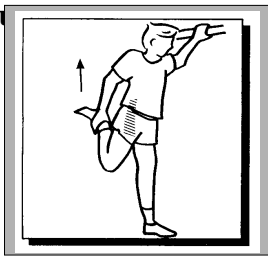
In Seitlage Beine kreuzen. Oberkörper seitlich aufrichten während Partner B die Beine fixiert.

**G**  
**Hüftbeuger**

*hip front*

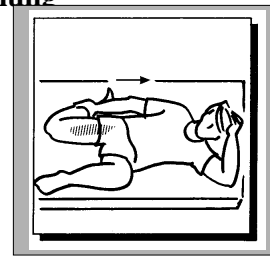


**Hüftbeuger**  
Muskeldehnung



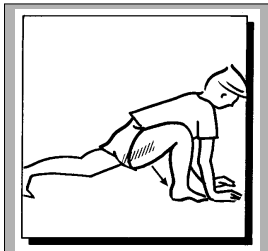
Oberschenkel nach hinten ziehen

**Hüftbeuger**  
Muskeldehnung



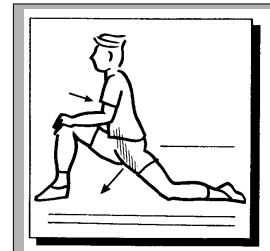
wie zuvor, in Seitenlage

**Hüftbeuger**  
Muskeldehnung



Aus der großen Schrittstellung Oberkörper nach vorne neigen bis Handflächen den Boden berühren

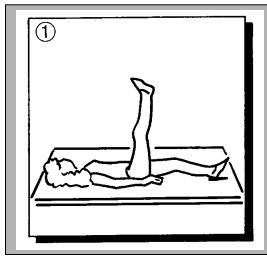
**Hüftbeuger**  
Muskeldehnung



Linkes Bein im Kniestand: Hüfte schräg nach unten drücken

**Hüftbeuger**

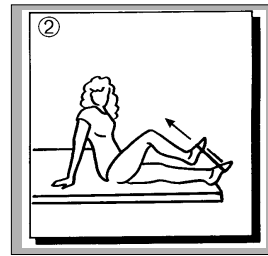
Muskelkräftigung



In Rückenlage heben und senken eines gestreckten Beines.

**Hüftbeuger**

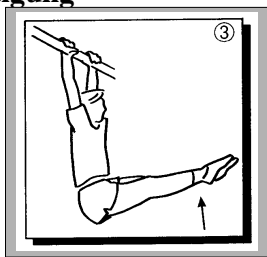
Muskelkräftigung



Im Sitz einen Oberschenkel gegen Gummizug zur Brust führen.

**Hüftbeuger**

Muskelkräftigung

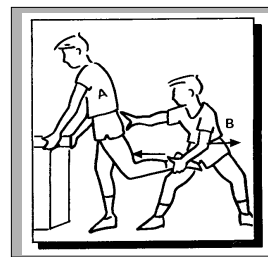


Im Streckhang

- a) ein Bein gestreckt heben und senken
- b) links und rechts im Wechsel
- c) beide Beine geschlossen heben und senken

**Hüftbeuger**

Muskelkräftigung

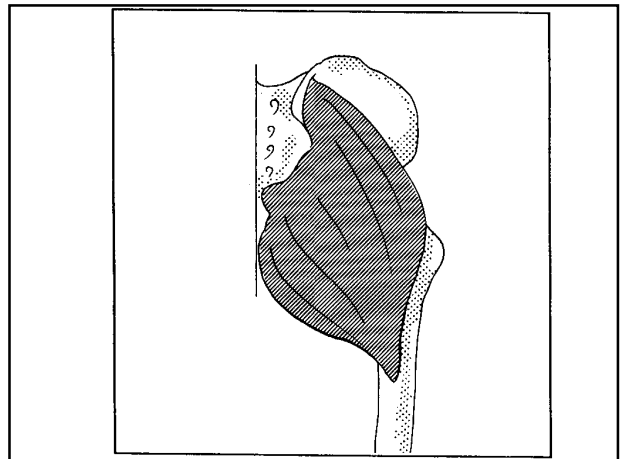


Partner A: Oberschenkel gegen Widerstand des Partners B nach vorne ziehen.

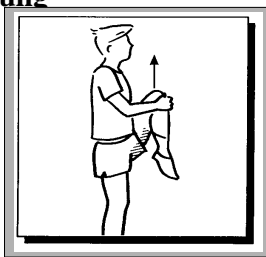


**P**  
**Hüftstrecker**

*hip back*

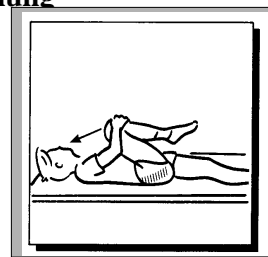


**Hüftstrecker**  
**Muskeldehnung**



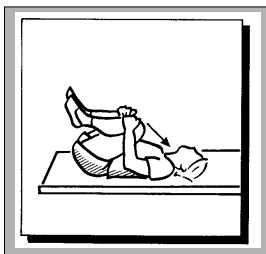
Linkes gewinkeltes Bein zum Oberkörper ziehen

**Hüftstrecker**  
**Muskeldehnung**



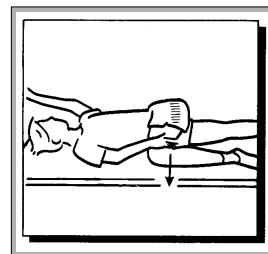
Wie zuvor in Rückenlage

**Hüftstrecker**  
**Muskeldehnung**



Wie zuvor, Beine parallel

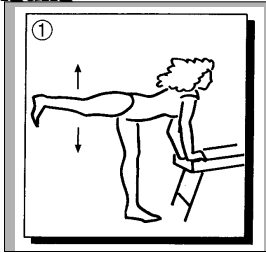
**Hüftstrecker**  
**Muskeldehnung**



Beckenachse gegen Schulterachse drehen

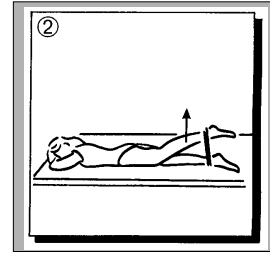


**Hüftstrecker**  
Muskelkräftigung



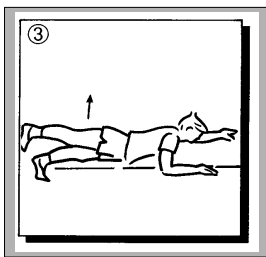
Ein Bein nach hinten und oben wegspreizen und senken.

**Hüftstrecker**  
Muskelkräftigung



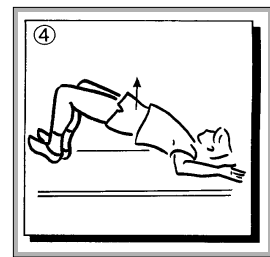
Ein Bein gegen Gummizug nach oben wegspreizen.

**Hüftstrecker**  
Muskelkräftigung



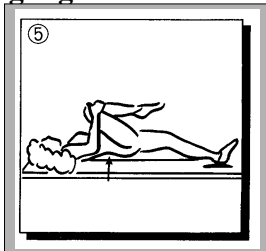
Rechten Arm und linkes Bein gestreckt bis zur Waagrechten führen und im Wechsel senken.

**Hüftstrecker**  
Muskelkräftigung



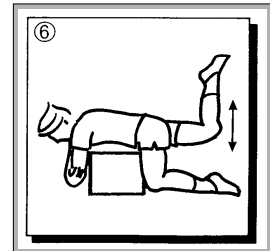
Becken bis zur Hüftstreckung nach oben schieben, danach wieder zur Rückenlage senken.

**Hüftstrecker**  
Muskelkräftigung



Gestreckten Körper in Brückenstellung heben und senken.

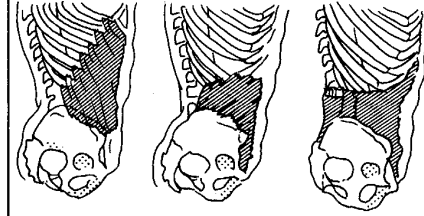
**Hüftstrecker**  
Muskelkräftigung



In Bauchlage mit 1-teiligem Kasten, Stuhl oder Bank, linkes Bein kniet, rechtes Bein gewinkelt mit gestreckter Hüfte: Oberschenkel senken und bis zur Waagrechten heben im Wechsel, danach Beinwechsel.

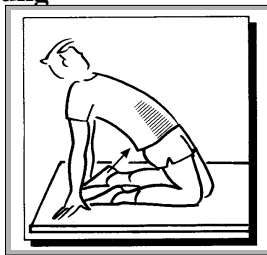
**E**  
**Bauchmuskulatur**

*hip back*



**Bauchmuskulatur**

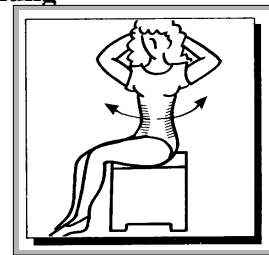
**Muskeldehnung**



**Hände hinter den Füßen abgestützt:  
Oberkörper leichte Bogenspannung**

**Bauchmuskulatur**

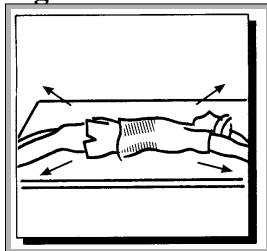
**Muskeldehnung**



**Schulterachse gegen Beckenachse sanft  
drehen**

**Bauchmuskulatur**

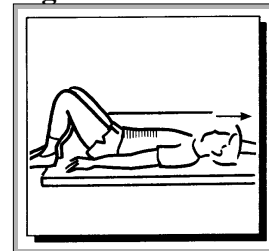
**Muskeldehnung**



**Beine und Arme seitlich zur einer "Banane"  
neigen**

**Bauchmuskulatur**

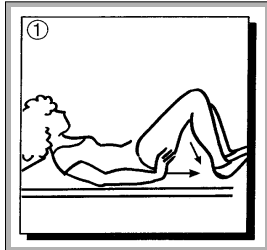
**Muskeldehnung**



**Mit angestellten Beinen Arm nach oben  
strecken**

**Bauchmuskulatur**

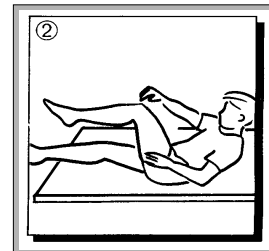
**Muskelkräftigung**



In Rückenlage Beine angewinkelt, Fersen aufgestützt. Oberkörper einrollen und mit den Händen einen imaginären Gegenstand wegschieben.

**Bauchmuskulatur**

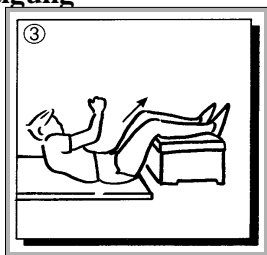
**Muskelkräftigung**



Aus der Rücklage aufrichten, dabei ein Bein gestreckt lassen. Das andere Bein anwinkeln und mit gegengleicher Hand Knie berühren.

**Bauchmuskulatur**

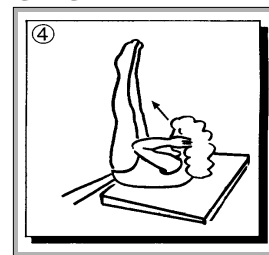
**Muskelkräftigung**



Aus der Rücklage mit hochgelegten Beinen Oberkörper einrollen und mit rechtem Unterarm linken Oberschenkel berühren. Oberkörper ablegen, danach gegengleich weitermachen.

**Bauchmuskulatur**

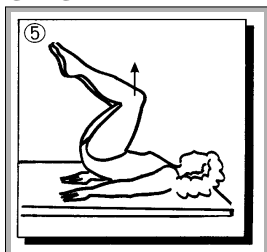
**Muskelkräftigung**



Wie 3) bei gestreckten Beinen an die Wand gestützt.

**Bauchmuskulatur**

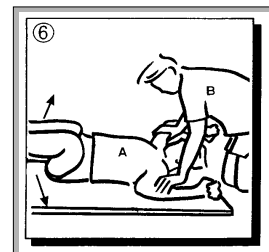
**Muskelkräftigung**



In Rückenlage: Hüfte und Beine anwinkeln. Knie bzw. Oberschenkel nach oben schieben

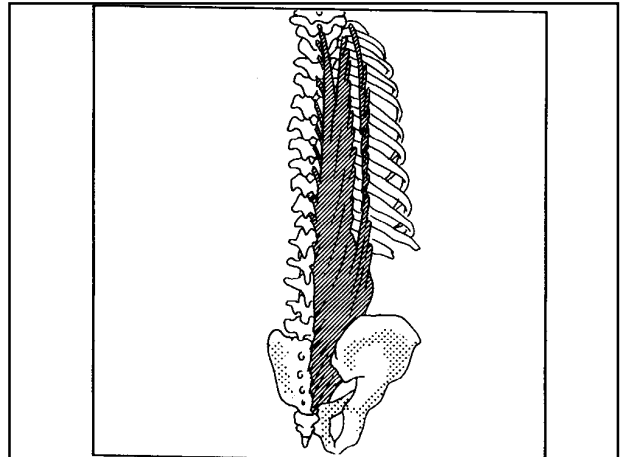
**Bauchmuskulatur**

**Muskelkräftigung**

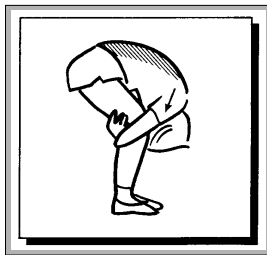


Partner A befindet sich in Rückenlage, die Hüfte und Beine angewinkelt. Beine rechts und links zur Seite ablegen, während Partner B Oberkörper fixiert.

N  
**Rückenstrecker**  
*lower back*

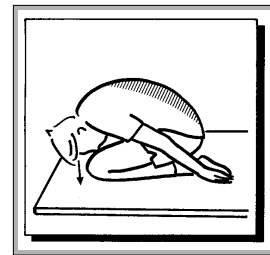


**Rückenstrecker**  
**Muskeldehnung**



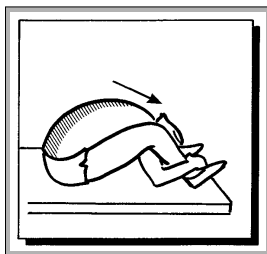
Den Oberkörper an die Oberschenkel heranziehen

**Rückenstrecker**  
**Muskeldehnung**



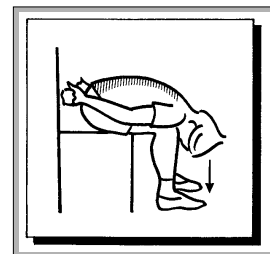
Im Fersensitz Oberkörper einrollen bis zur "Schildkröte"

**Rückenstrecker**  
**Muskeldehnung**



Aus dem Hocksitz Oberkörper zwischen den Oberschenkeln einrollen

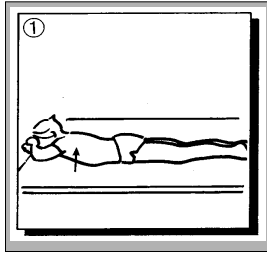
**Rückenstrecker**  
**Muskeldehnung**



Aus dem Sitz Oberkörper langsam zwischen Oberschenkel senken

### Rückenstrecker

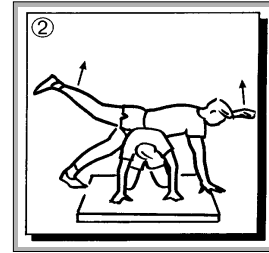
#### Muskelkräftigung



Aus der Bauchlage Oberkörper etwas anheben – halten und wieder ablegen. Dabei Kopf nicht in den Nacken legen.

### Rückenstrecker

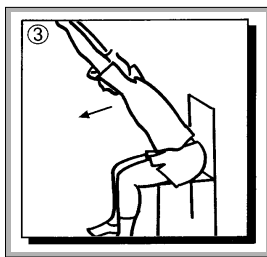
#### Muskelkräftigung



Partner A liegt in Bauchlage über Partner B. Linker Arm und rechtes Bein bis zur Waagrechten heben und senken. Wechselseitig.

### Rückenstrecker

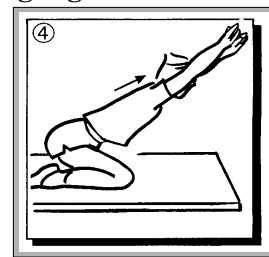
#### Muskelkräftigung



Im Sitz Arme in Hochhalte vor- und zurückneigen.

### Rückenstrecker

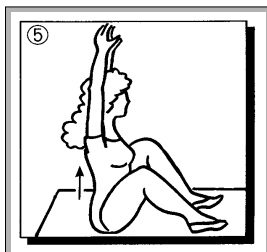
#### Muskelkräftigung



Im Fersensitz werden Oberkörper und Arme gestreckt. Körperschwerpunkt wird langsam nach vorne verlagert, gehalten und wieder zurückgesetzt.

### Rückenstrecker

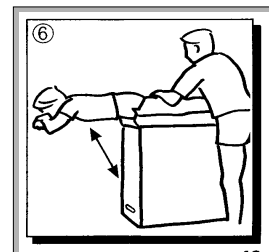
#### Muskelkräftigung



Langsames Aufrichten der Wirbelsäule, Arme in Hochhalte, krümmen und strecken im Wechsel.

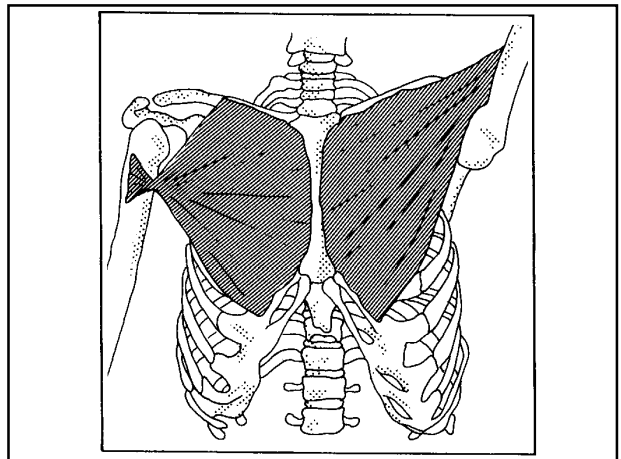
### Rückenstrecker

#### Muskelkräftigung

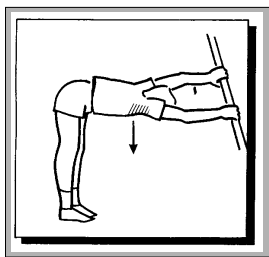


Partner A hebt und senkt seinen Oberkörper bei Fixierung der Beine durch Partner B.

**C**  
**Brustmuskulatur**  
*shoulder and breast*

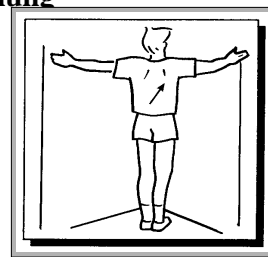


**Brustmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



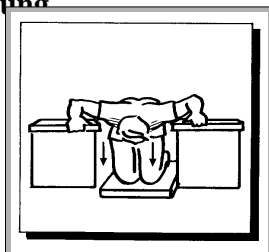
Oberkörper rechtwinkelig zwischen den Armen senken

**Brustmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



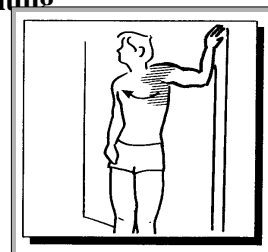
In Seithalte Arme an beide Wände gestützt  
 Oberkörper zur Wanddecke neigen

**Brustmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Oberkörper im Kniestand rechtwinkelig mit gewinkelten Armen auf zwei Kästen gestützt nach unten neigen

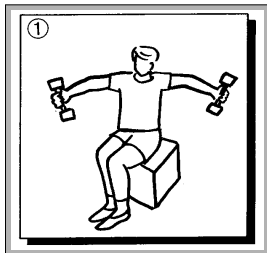
**Brustmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Den Körper mit gewinkeltem Arm in Seitstellung zur Wand achsengerecht von der Wand wegdrehen

### Brustmuskulatur

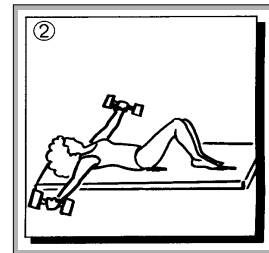
#### Muskelkräftigung



Im Sitzen Gewicht von ca 1-5 kg (Kurzhandeln, Steine) im Wechsel aus der Seithalte in die Vorderhalte führen.

### Brustmuskulatur

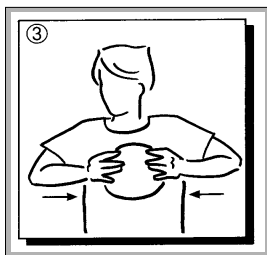
#### Muskelkräftigung



In Rückenlage mit angestellten Beinen Gewicht aus der Seithalte mit gestrecktem Armen vor der Brust zusammenführen.

### Brustmuskulatur

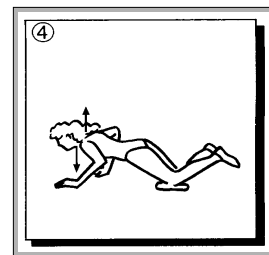
#### Muskelkräftigung



Softball oder Kissen vor der Brust 8 Sekunden zusammendrücken.

### Brustmuskulatur

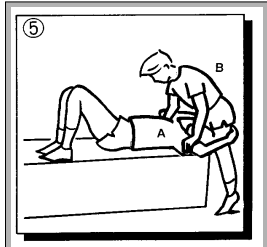
#### Muskelkräftigung



Im Liegestütz mit erhobenem Unterschenkel bei breiter Stützhaltung Arme beugen und strecken.

### Brustmuskulatur

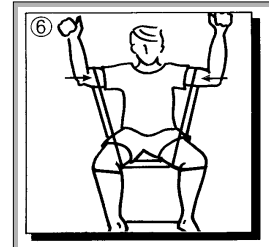
#### Muskelkräftigung



Partner A versucht in Rücklage mit angewinkelten Armen gegen Druck von Partner B 8 Sekunden Arme vor der Brust zusammenzuführen.

### Brustmuskulatur

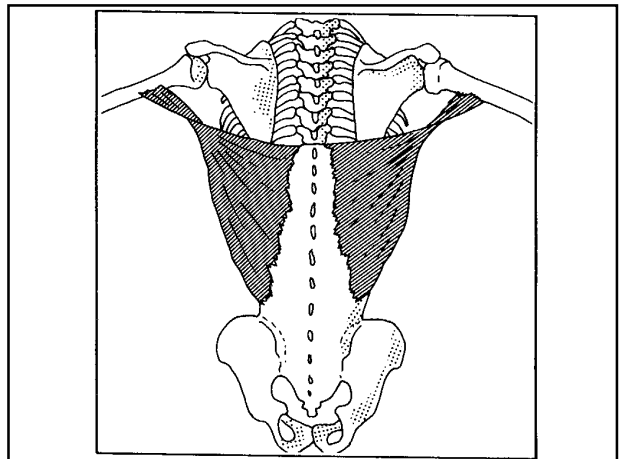
#### Muskelkräftigung



Im Grätschwinkelsitz auf dem Stuhl, der Bank oder Kasten: Arme in Seithalte mit angewinkelten Unterarmen, Ellbogen gegen Gummizüge vor der Brust zusammenführen und wieder öffnen, im Wechsel.

**M**  
**Breite Rückenmuskulatur**

*dorsal breight*



**Breite Rückenmuskulatur**

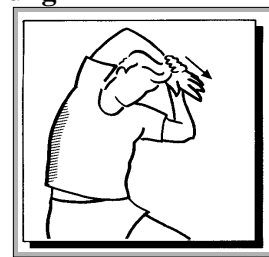
Muskeldehnung



Gewinkelten linken Arm mit der rechten Hand nach hinten ziehen

**Breite Rückenmuskulatur**

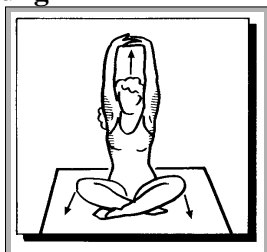
Muskeldehnung



Im Kniestand mit der linken Hand den rechten gewinkelten Arm zur Seite ziehen

**Breite Rückenmuskulatur**

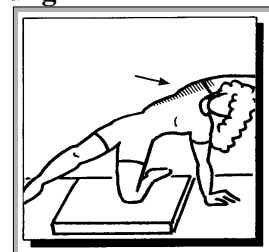
Muskeldehnung



Im Schneidersitz, aufrechten Körper: Arme nach oben strecken

**Rückenmuskulatur**

Muskeldehnung

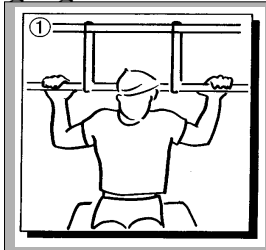


Im Kniestand, Oberkörper abgestützt, rechter Arm über Kopf zur Seite neigen



### **Breite Rückenmuskulatur**

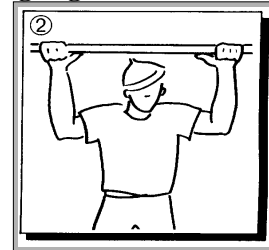
#### **Muskelkräftigung**



Stab, durch zwei Gummizüge an (Reck-)Stange fixiert, bis in Nackenhalte ziehen und im Wechsel Arme strecken.

### **Breite Rückenmuskulatur**

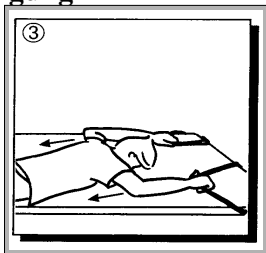
#### **Muskelkräftigung**



Im Beugehang, Kopf vor der (Reck-) Stange 8 Sekunden halten.

### **Breite Rückenmuskulatur**

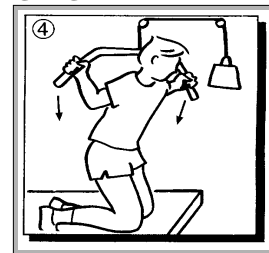
#### **Muskelkräftigung**



In Bauchlage, Gummizüge an (Matten-) Kanten fixiert, Arme gegen Gummizug beugen und strecken.

### **Breite Rückenmuskulatur**

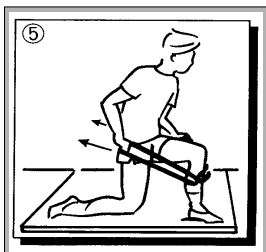
#### **Muskelkräftigung**



In Kniestand Gummizug bis in den Nacken ziehen, Arme im Wechsel beugen und strecken.

### **Breite Rückenmuskulatur**

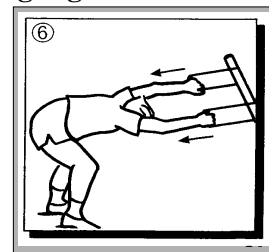
#### **Muskelkräftigung**



Im Kniestand, ein Bein nach vorne gestellt, zwei Gummibänder um das Knie gestreift, rechts und links werden beide Gummibänder nach hinten gezogen.

### **Breite Rückenmuskulatur**

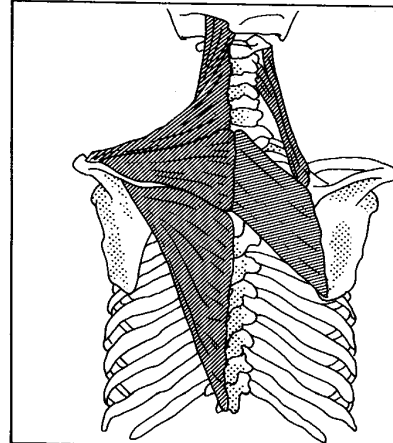
#### **Muskelkräftigung**



Im Grätschwinkelstand, befestigte Gummizüge mit Armen ausziehen, bis Unterarme rechtwinkelig zu Oberarmen.

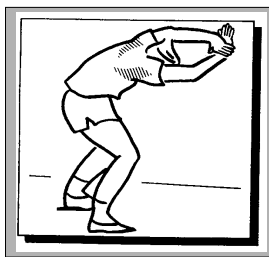
**C**  
**Schultergürtelmuskulatur**

*shoulder and breast*



**Schultergürtelmuskulatur**

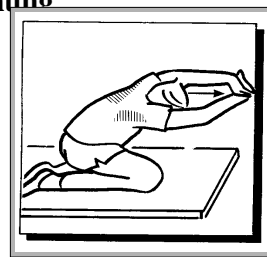
Muskeldehnung



Im Stand mit geneigtem Oberkörper Arme nach vorne schieben

**Schultergürtelmuskulatur**

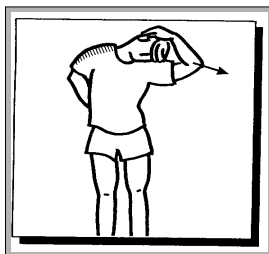
Muskeldehnung



Wie zuvor, im Fersensitz

**Schultergürtelmuskulatur**

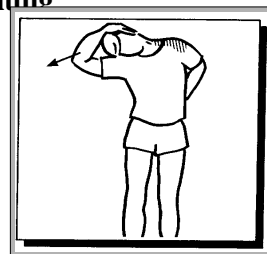
Muskeldehnung



Mit linkem Arm Kopf zur Seite schieben, rechter Arm hinter dem Rücken

**Schultergürtelmuskulatur**

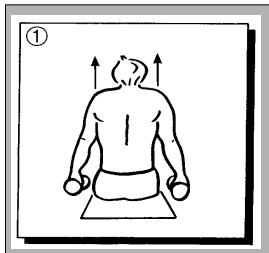
Muskeldehnung



Wie zuvor, gegengleich

### Schultergürtelmuskulatur

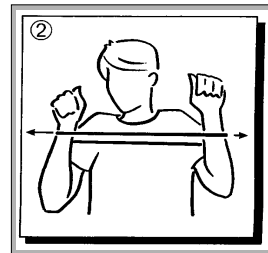
#### Muskelkräftigung



Im Sitz Gewichte mit gestreckten Armen halten, gleichzeitig Schultern heben und senken.

### Schultergürtelmuskulatur

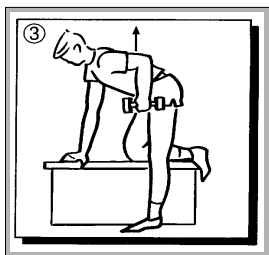
#### Muskelkräftigung



Im Stand Gummiband mit angewinkelten Armen vor dem Körper halten. Unterarme seitlich gegen Gummizug führen.

### Schultergürtelmuskulatur

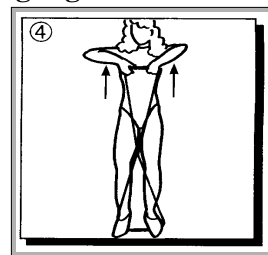
#### Muskelkräftigung



Im Kniestand ein Bein auf Stuhl oder Bank aufstellen: Arm mit Gewichten anwinkeln und Ellenbogen nach oben führen. Arm wieder strecken und im Wechsel anwinkeln.

### Schultergürtelmuskulatur

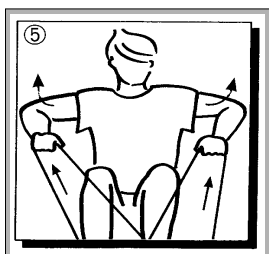
#### Muskelkräftigung



Im Stand doppeltes Gummiband in enger Griffhaltung mit Handrücken bis zum Kinn führen. Arme im Wechsel strecken und anwinkeln.

### Schultergürtelmuskulatur

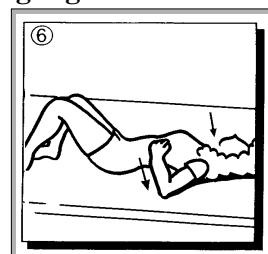
#### Muskelkräftigung



Im Sitz, Oberarme waagrecht, Ellenbogen gegen Gummizug nach hinten ziehen, im Wechsel.

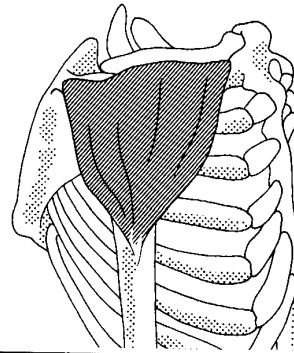
### Schultergürtelmuskulatur

#### Muskelkräftigung

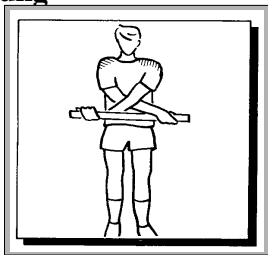


In Rückenlage, bei angestellten Beinen, die Arme in Schulterhöhe ablegen; die Unterarme zeigen zur Decke. Die Ellbogen 8 Sekunden nach unten drücken.

**K**  
**Deltamuskel**  
*trapezius*

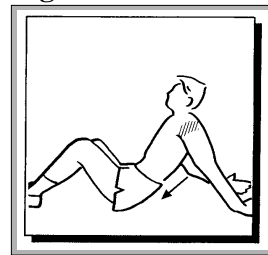


**Deltamuskel**  
**Muskeldehnung**



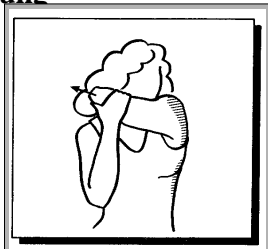
**Stab im Kamm- und Ristgriff vor dem Körper kreuzen**

**Deltamuskel**  
**Muskeldehnung**



**Im Hocksitz, Hände nach hinten gestützt und zurückschieben**

**Deltamuskel**  
**Muskeldehnung**



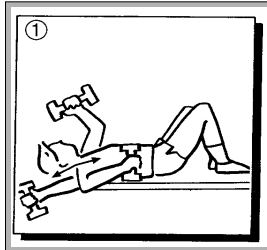
**Gewinkelten Arm mit der rechten Hand nach hinten ziehen**

**Deltamuskel**  
**Muskeldehnung**



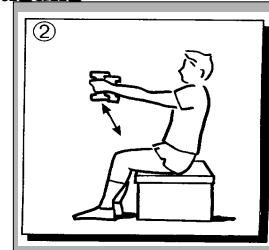
**Rechter Arm zieht linken Arm nach rechts bei gleichzeitiger Kopfneigung nach rechts**

**Deltamuskel**  
**Muskelkräftigung**



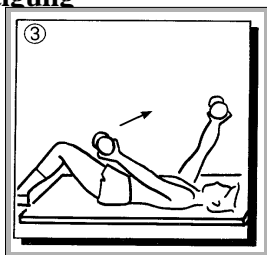
In Rückenlage Gewichte mit angewinkelten Armen im Wechsel neben den Kopf und neben die Hüfte führen, ohne Gewicht abzulegen.

**Deltamuskel**  
**Muskelkräftigung**



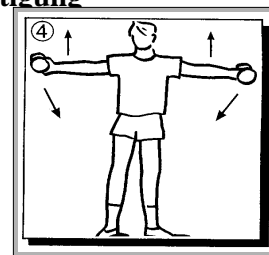
Im Sitz Gewichte mit fast gestreckten Armen in Vorhalte führen und senken.

**Deltamuskel**  
**Muskelkräftigung**



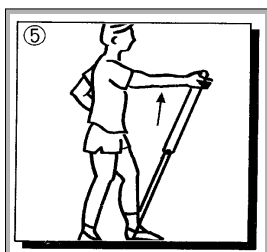
In Rückenlage Gewichte gegeneinander mit fast gestreckten Armen vor- und zurückführen.

**Deltamuskel**  
**Muskelkräftigung**



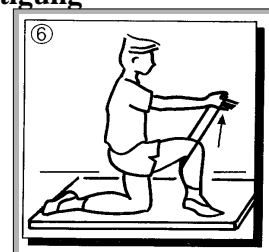
Im Stand Gewichte parallel im Wechsel in die Seithalte führen und senken

**Deltamuskel**  
**Muskelkräftigung**



Im Stand, fast gestreckten Arme gegen Gummizug auf- und abwärts führen. Hierbei zwei Gummibänder verknüpfen.

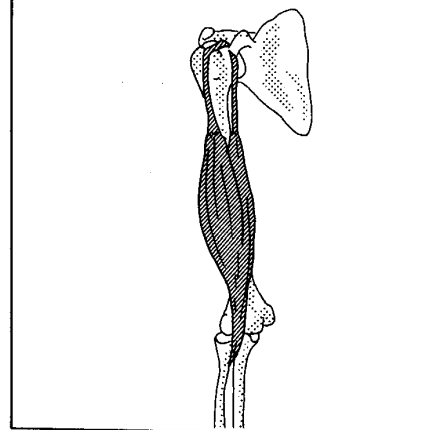
**Deltamuskel**  
**Muskelkräftigung**



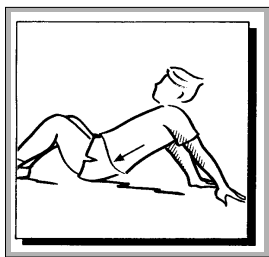
Wie Übung 5., im einbeinigen Kniestand.

**D**  
**Vordere**  
**Oberarmmuskulatur**

*upperarm front*

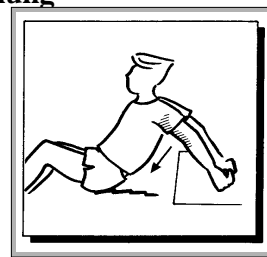


**Vordere Oberarmmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



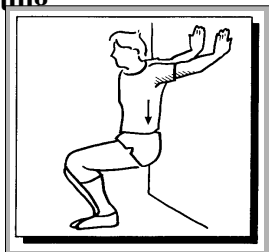
Im Hocksitz, Hände nach hinten gestützt und zurückschieben

**Vordere Oberarmmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



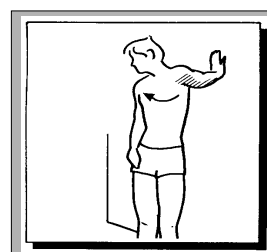
Wie zuvor, mit der Faust aufgestützt

**Vordere Oberarmmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Arme rücklings an die Wand gestützt:  
 Oberkörper aufrecht nach unten senken

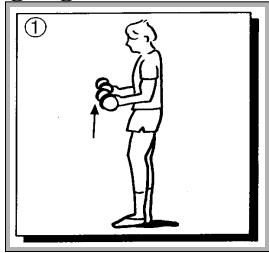
**Vordere Oberarmmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Den Körper mit gestrecktem Arm in Seitstellung  
 zur Wand achsengerecht von der Wand wegdrehen

**Vordere Oberarmmuskulatur**

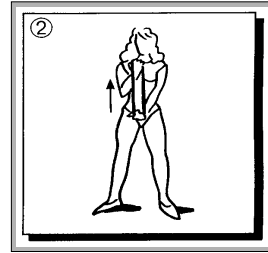
**Muskelkräftigung**



Im Stand mit Gewichten Arme beugen und strecken.

**Vordere Oberarmmuskulatur**

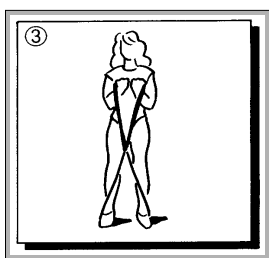
**Muskelkräftigung**



Im Stand Gummiband mit einer Hand bei ausgestrecktem Arm fixieren. Den anderen Arm gegen Gummizug beugen und strecken.

**Vordere Oberarmmuskulatur**

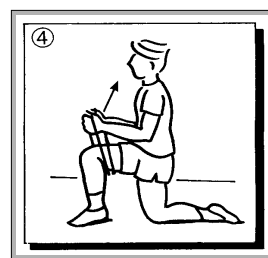
**Muskelkräftigung**



Im Stand, beide Arme gegen Gummizug (zwei Bänder verknüpfen), beugen und strecken.

**Vordere Oberarmmuskulatur**

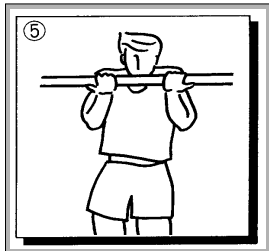
**Muskelkräftigung**



Im einbeinigen Kniestand Armbeugeübungen gegen Widerstand von zwei Gummibändern.

**Vordere Oberarmmuskulatur**

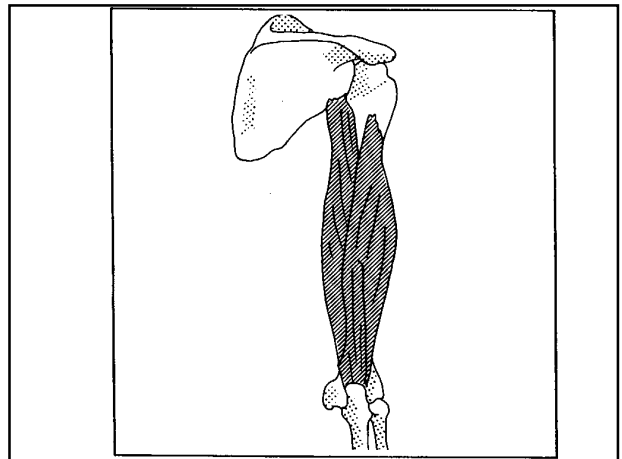
**Muskelkräftigung**



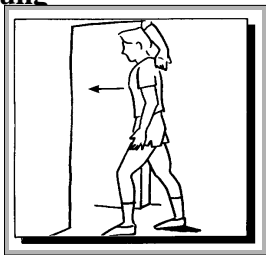
Im Beugehang 8 Sekunden halten.

**L**  
**Hintere**  
**Oberarmmuskulatur**

*upperarm back*

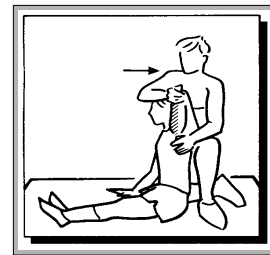


**Hintere Oberarmmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



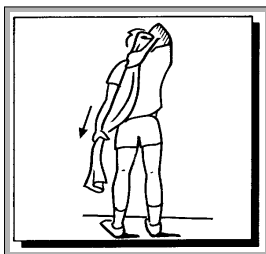
Rechter gewinkelter Arm an die Wand stützen, Oberkörper nach vorne drücken

**Hintere Oberarmmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



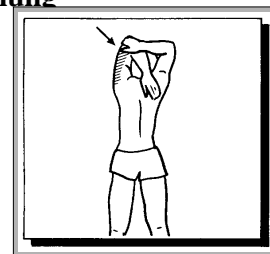
Helfender Partner zieht gewinkelten Arm nach hinten, linke Hand stabilisierend auf dem Schulterblatt

**Hintere Oberarmmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Handtuch mit dem rechten Arm hinter dem Kopf haltend wird mit linker Hand nach unten gezogen

**Hintere Oberarmmuskulatur**  
**Muskeldehnung**

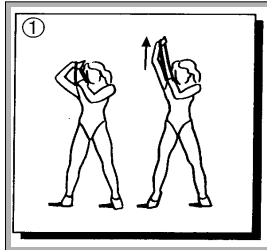


Mit der rechten Hand den gewinkelten linken Arm am Ellbogen nach hinten ziehen



**Hintere Oberarmmuskulatur**

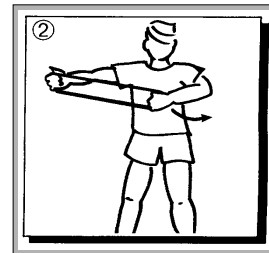
**Muskelkräftigung**



Armstrecken gegen Gummizugwiderstand.

**Hintere Oberarmmuskulatur**

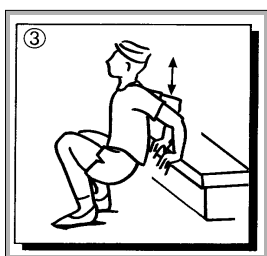
**Muskelkräftigung**



In leichter Schrittstellung, Bogenspannübung gegen ein bzw. zwei Gummibänder.

**Hintere Oberarmmuskulatur**

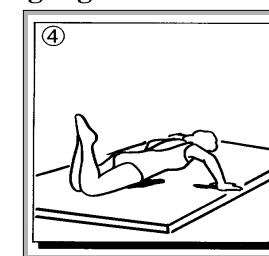
**Muskelkräftigung**



Im Hockstand rücklings auf die Bank gestützt, beugen und strecken der Arme, bei geradem Rücken.

**Hintere Oberarmmuskulatur**

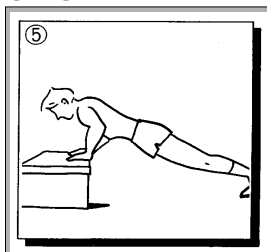
**Muskelkräftigung**



Beugen und strecken der Arme.

**Hintere Oberarmmuskulatur**

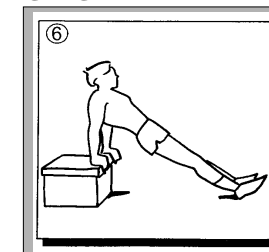
**Muskelkräftigung**



Beugen und strecken der Arme.

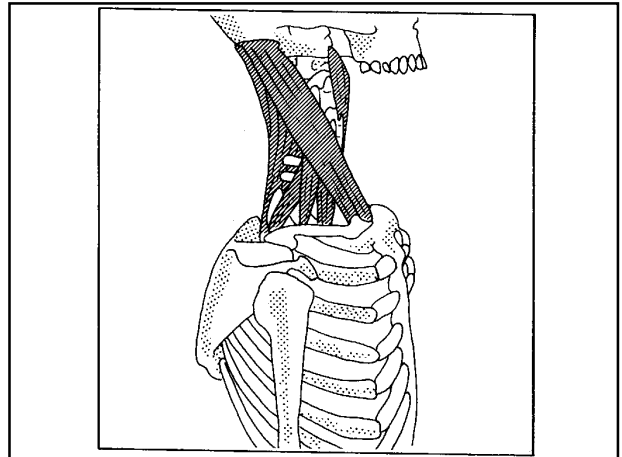
**Hintere Oberarmmuskulatur**

**Muskelkräftigung**

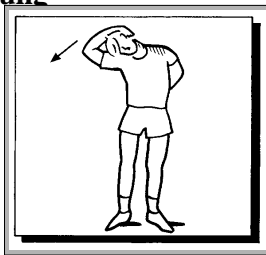


Beugen und strecken der Arme.

**A**  
**Nacken–Halsmuskulatur**  
*neck area*

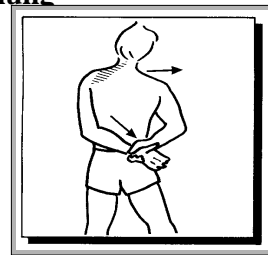


**Nacken – Halsmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



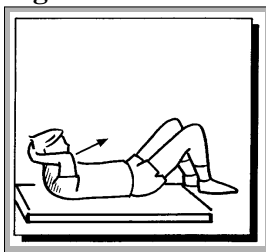
Mit rechtem Arm Kopf zur Seite ziehen,  
 linken Arm hinter dem Rücken

**Nacken – Halsmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



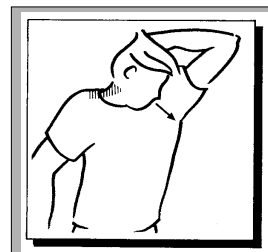
Rechter Arm zieht linken Arm nach rechts  
 bei gleichzeitiger Kopfneigung nach rechts

**Nacken – Halsmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Arme in Nacken haltend, Kopf sanft nach  
 vorne ziehen

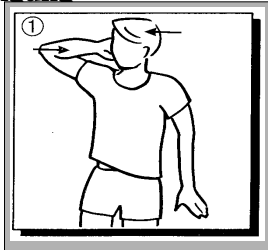
**Nacken – Halsmuskulatur**  
**Muskeldehnung**



Mit der Handfläche des linken Armes wird  
 der Kopf in die Schulterachse gezogen

**Nacken – Halsmuskulatur**

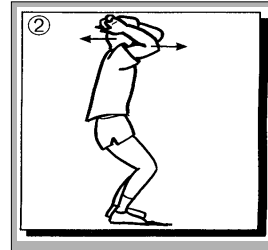
**Muskelkräftigung**



**Kopf seitwärts gegen Druck neigen. 8 Sekunden halten. Gegengleich ausführen.**

**Nacken – Halsmuskulatur**

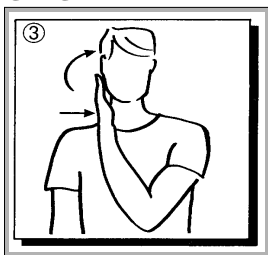
**Muskelkräftigung**



**Kopf nach hinten gegen Armzug neigen. Arme im Nacken halten. 8 Sekunden halten.**

**Nacken – Halsmuskulatur**

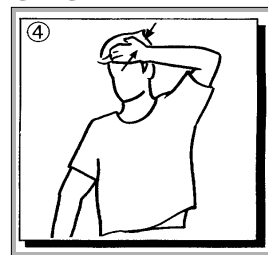
**Muskelkräftigung**



**Kopf nach rechts gegen Druck drehen. 8 Sekunden halten. Gegengleich ausführen.**

**Nacken – Halsmuskulatur**

**Muskelkräftigung**

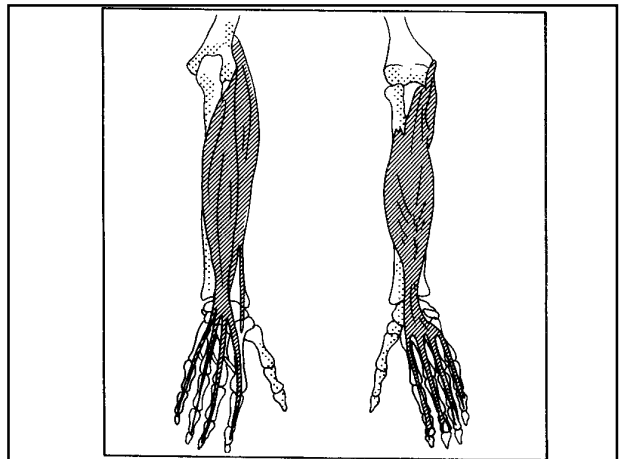


**Kopf gegen Widerstand nach vorne drücken. 8 Sekunden halten.**



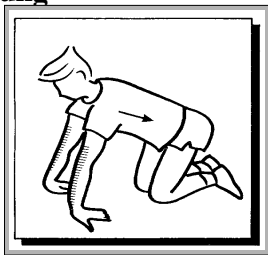
**F Handbeuger**  
**O Handstrecker**

*hand front*  
*hand back*



**Handbeuger / Handstrecker**

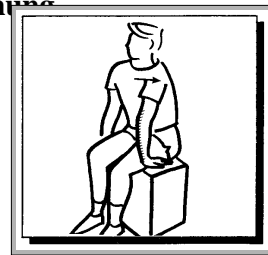
Muskeldehnung



Im Kniestand, Fingerspitzen zeigen nach hinten,  
den Körperschwerpunkt nach hinten verlagern

**Handbeuger / Handstrecker**

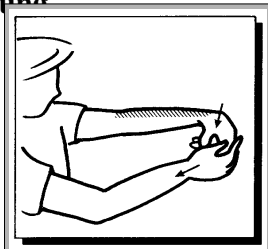
Muskeldehnung



Wie zuvor, im Sitzen

**Handbeuger / Handstrecker**

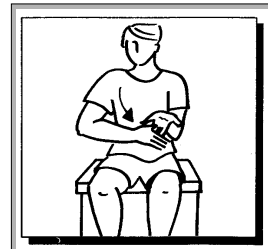
Muskeldehnung



Rechte Hand zieht linke Hand zum Körper

**Handbeuger / Handstrecker**

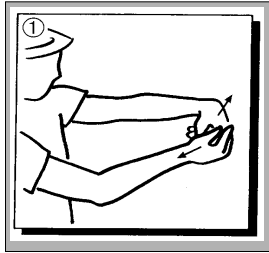
Muskeldehnung



Linke Handfläche nach vorne gestreckt, Finger  
zeigen zum Boden: rechte Hand zieht linke Hand  
zum Körper

**Handbeuger / Handstrecker**

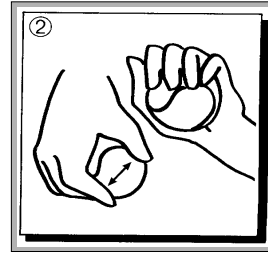
**Muskelkräftigung**



Linke Hand gegen Widerstand durch rechte Hand beugen. 8 Sekunden halten.

**Handbeuger / Handstrecker**

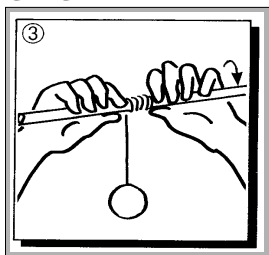
**Muskelkräftigung**



Jede Hand drückt einen Ball (z.B. Tennisball) mehrere Male zusammen.

**Handbeuger / Handstrecker**

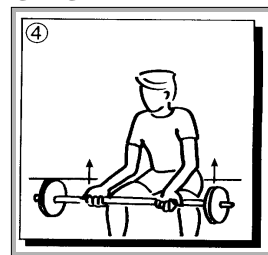
**Muskelkräftigung**



Kordel mit befestigtem Gewicht auf einen Stab aufrollen und abwickeln.

**Handbeuger / Handstrecker**

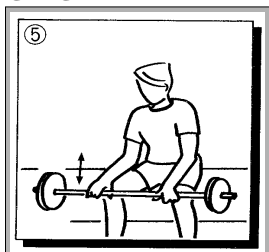
**Muskelkräftigung**



Gewichte mit Kammgriff leicht heben und senken.

**Handbeuger / Handstrecker**

**Muskelkräftigung**



Gewichte mit Ristgriff leicht heben und senken.

**Handbeuger / Handstrecker**

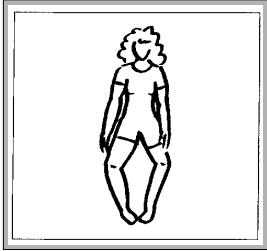
**Muskelkräftigung**



Handfläche vor dem Körper aneinanderpressen und 8 Sekunden halten.

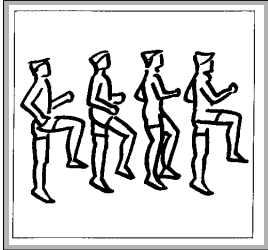
**Unfunktionelle Übungen**  
**Achtung !**  
**Diese Übungen vermeiden !**  
*Unfunctional Exercises!*  
*Attention!*  
*Avoid the following*  
*exercises*

**Unfunktionelle Übungen**  
**Achtung ! Diese Übungen vermeiden !**



**1. Außenkanten -Gehen**

**Unfunktionelle Übungen**  
**Achtung ! Diese Übungen vermeiden !**



**2. Hopser-Lauf: niemals in den ersten 5 Minuten**

**Unfunktionelle Übungen**  
**Achtung ! Diese Übungen vermeiden !**



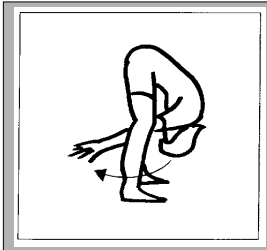
**3. Kopfkreisen**

**Unfunktionelle Übungen**  
**Achtung ! Diese Übungen vermeiden !**



**4. Hüftkreisen, Rumpfkreisen**

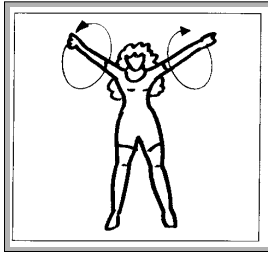
**Unfunktionelle Übungen**  
**Achtung ! Diese Übungen vermeiden !**



**5. Holzhackerübung (starker Druck auf Lendenwirbelbereich, Risiko der Längsbandüberdehnung)**

**Unfunktionelle Übungen**

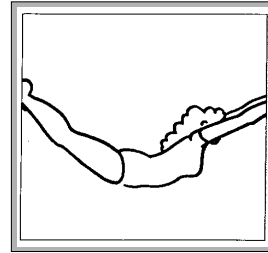
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



6. Schwungvolles Armkreisen, parallel zur Körperachse

**Unfunktionelle Übungen**

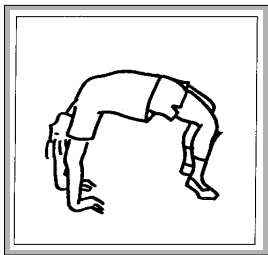
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



7. Bauchschaukel (starker Druck auf Lendenwirbelbereich)

**Unfunktionelle Übungen**

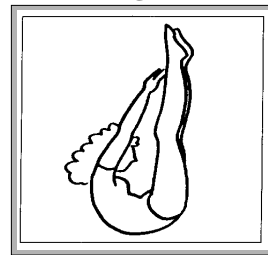
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



8. Brücke (starker Druck auf Lendenwirbelbereich)

**Unfunktionelle Übungen**

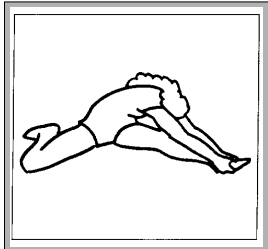
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



9. Klappmesser (starker Druck auf Lendenwirbelbereich, Risiko der Längsbandüberdehnung)

**Unfunktionelle Übungen**

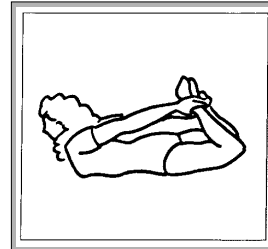
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



10. Hürdensitz (hohe Kräfte wirken auf den Kniegelenkapparat sowie Risiko der Längsbandüberdehnung)

**Unfunktionelle Übungen**

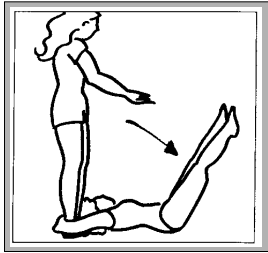
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



11. Nest (Risiko der Längsbandüberdehnung)

**Unfunktionelle Übungen**

Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



12. Klappmesser brutal (Gefahr der Wirbelverschiebung)

**Unfunktionelle Übungen**

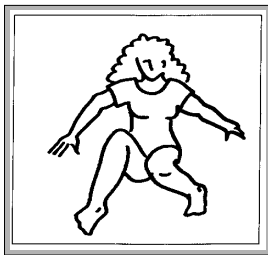
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



13. Wiegemesser (Gefahr der Wirbelverschiebung)

**Unfunktionelle Übungen**

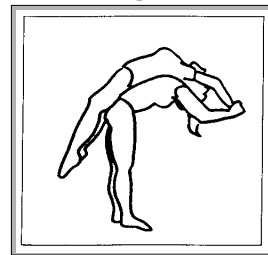
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



14. Entengang (hohe Kräfte wirken auf den Kniegelenkapparat)

**Unfunktionelle Übungen**

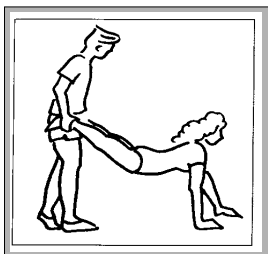
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



15. Aushängen

**Unfunktionelle Übungen**

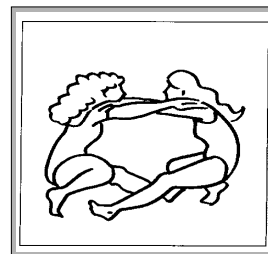
Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



16. Schubkarre (Gefahr der Wirbelverschiebung)

**Unfunktionelle Übungen**

Achtung ! Diese Übungen vermeiden !



17. Kosakentanz (hohe Kräfte wirken auf den Kniegelenkapparat)