
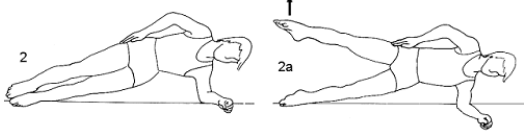

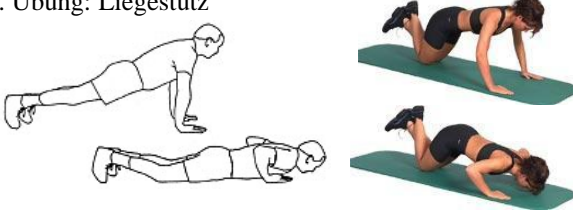



Unser Kräftigungsprogramm

Dieses Programm zielt (bei mindestens dreimaliger Ausführung in der Woche) auf eine Steigerung der Grundkraft für die Rumpfmuskulatur. Es soll zu einer möglichst häufigen Gewohnheit werden, d.h. wöchentlich mindestens dreimal durchgeführt werden. Dabei wird jede Übung **dreimal** ausgeführt.

<p>1. Übung: Liegestütz auf den Unterarmen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Der gesamte Körper ist wie ein Brett gespannt. ➤ Doppelkinn machen. ➤ Erschwerung: Aus dieser Position ein Bein anheben. ➤ Die Position mindestens 15 Sekunden und maximal 60 Sekunden halten.
<p>2. Übung: Seitstütz</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auf Füße und Unterarme stützen. ➤ Gesamten Körper spannen. ➤ Zur Erleichterung: unteres Bein anwinkeln. ➤ Zur Erschwerung: oberes Bein anheben. ➤ Die Position mindestens 15 Sekunden und maximal 60 Sekunden halten.
<p>3. Übung: Bauchmuskelübung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oberkörper leicht anheben (Schultern heben ab). ➤ Fersen in den Boden drücken. ➤ Drücke die Hände gegen die Oberschenkel. ➤ Die Position mindestens 15 Sekunden und maximal 60 Sekunden halten.
<p>4. Übung: Liegestütz</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur anspannen. ➤ Hände parallel, etwas mehr als Schulterbreit auseinander. ➤ Zur Erleichterung: Liegestütz auf den Knien. ➤ Wie viele Liegestütz schaffst du in Folge?
<p>5. Übung: „In die Hände klatschen“</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ In Bauchlage mit gestreckten Armen in die Hände klatschen (Arme heben vom Boden ab). ➤ Füße bleiben auf dem Boden. ➤ Doppelkinn machen. ➤ Wie viele Klatscher schaffst du in Folge?

1. Übung								
2. Übung								
3. Übung								
4. Übung								
5. Übung								

Trage in die Tabelle ein, wieviele Sekunden du eine Position halten kannst bzw. wie viele Liegestütze oder Klatscher du in Folge schaffst. Trage in die erste Zeile das Datum ein.