

## Übungsprogramm 1

### Füße:



#### Zehengang

1 Minute nur auf den Zehenspitzen gehen.



#### Fersengang

20 Meter nur auf der Ferse gehen.

### Beine:



#### Einbein.

#### Hopserlauf

1 Minute auf einem Bein hopsen und



anschließend das Bein wechseln.

#### Kniebeugen

Aus dem Stand in die Knie gehen und 20-mal wiederholen.

### Bauch:



#### Positz

1 Minute mit gestreckten Beinen nur auf dem Hintern sitzen.

### Rücken:



#### Rückenstemmer (20x)

An der Wand lehrend wird der Oberkörper mit den Oberarmen nach vorne gestemmt.

### Oberkörper:



#### Liegestütz

Zweimal 20 Wiederholungen.



#### Unterarmstütz

30 Sekunden lang auf den Unterarmen mit Blick nach oben stützen.

## Übungsprogramm 2

### Füße:



#### Zehnwipper

1 Minute auf den Zehenspitzen stehen und auf und ab wippen.



#### Würfelsammler

Mehrmals einige Würfel mit den Zehen in einen Becher werfen.

### Beine:



#### Fußhopper

Aus dem Stand 1 Minute nur aus dem Fußgelenk hochspringen.



#### Ausfallschritt

Aus dem Stand Ausfallschritte in alle Richtungen und mit beiden Beinen machen.

### Bauch:



#### Situps

3 mal 10 saubere Situps mit jeweils 20 Sekunden Pause.

### Rücken:



#### Beckenlift

Jedes Bein 30 Sekunden lang auf gezeigte Weise halten.

### Oberkörper:



#### seitl. Liegestütz

Jeweils 30 Sekunden mit ausgestrecktem Arm und Bein und ohne.



#### Superman

Jeweils 20 Sekunden lang aus dem Unterarmstütz Arm und entgegengesetztes Bein ausstrecken.

## Übungsprogramm 3

### ***Füße:***



#### **Bordsteinkante**

20-mal auf der Treppe stehend hoch und runter „wippen“.



#### **Fußheber**

Ein Gewicht jeweils 20-mal mit den Zehen hochheben.

### ***Beine:***

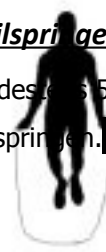


#### **Wandsitzen**

Dreimal bis zu 30 Sekunden in rechten Winkeln an der Wand sitzen.

#### **Seilspringen**

Mindestens 5 Minuten lang ganz locker seilspringen.



### ***Bauch:***



#### **Beinsenker**

5-mal die gestreckten Beine so weit wie möglich senken, ohne den Rücken zu heben!

### ***Rücken:***



#### **Brustheber**

Aus dem Liegenden 20-mal den Oberkörper so weit wie möglich heben.

### ***Oberkörper:***



#### **rückwärtige Liegestütz**

An einer Erhebung (Hocker/Bettkante) Liegestütz mit Blick nach oben ausführen. Zweimal 20 Wiederholungen.

## **Hinweise**

***Ich übernehme keinerlei Haftung für die Wirkung dieser Übungen. Ich bin kein Sportwissenschaftler und es handelt sich lediglich um eine Sammlung mir bekannter Kräftigungsübungen. Diese stammen aus meinem eigenen Training verschiedener Sportarten, aus dem Internet und aus Zeitschriften und Büchern.***

***Bezüglich der Ausführung gibt es immer wieder unterschiedliche Meinungen von Sportwissenschaftlern. Es werden häufig Alternativen gefunden, wie eine Übung noch besser durchgeführt werden konnte, da möglicherweise gewisse Sehnen und Muskelgruppen bei den vorherigen Übungen negativ beeinflusst wurden. Diese Alternativen wurden bei dieser Zusammenstellung nicht weiter beachtet. Die Übungen wurden trotzdem besten Gewissens zusammengestellt.***

***Die Übungen habe ich nicht neu erfunden und es gibt keinen Grund, warum diese nicht an andere Sportler weitergegeben werden sollten. Natürlich ist auch die Weitergabe mit dieser Sammlung als PDF-Datei gewünscht, solange die Copyrighthinweise erhalten bleiben.***

***Nun bleibt es mir nur noch, euch viel Spaß mit den Übungen und einen immer gesunden Körper zu wünschen.***

***Viel Erfolg***

***Hannes Christiansen***

***Online sind die einzelnen Übungen ausführlich beschrieben unter:***

***- <http://www.laufhannes.de/training/kraftuebungen/adventskalender-24-kraftuebungen/>***