



Übungen empfohlen von Florian Lorimier.

Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis. Swiss-Olympic-Trainer und Spezialist für funktionelle Rehabilitation.

Seit 2001 Konditionstrainer von Didier Cuhe.



**Stärke deine Muskulatur mit 11 einfachen Übungen. Diese verbessern deine Körperhaltung, wirken vorbeugend gegen Gelenk- und Rückenschmerzen, steigern deinen Energieumsatz und sind eine ausgezeichnete Ergänzung zu anderen sportlichen Aktivitäten.**

**Bereit?**

- ✓ Wärme dich zuerst etwas auf.
- ✓ Führe die Übungen nach Anweisungen langsam und korrekt aus.
- ✓ Atme tief und gleichmässig. Nie die Luft anhalten.
- ✓ Steigere dich langsam bis zur Ermüdung.

**1**



Ausgangsposition



Endposition

**Allgemeine Aktivierung der Rumpfmuskulatur**

Eine Hand und das gegenüberliegende Knie am Boden abstützen. Das andere Bein und den gegenüberliegenden Arm ausstrecken, dabei den Rücken waagrecht halten. Dann zurückkommen und Ellbogen und Knie zueinanderführen. Die Seite wechseln.

2 Serien mit je 15 bis 20 Wiederholungen auf jeder Seite.

**2**



**Rücken- und Kreuzmuskulatur**

Sich flach auf den Bauch legen. Einen Arm und das gegenüberliegende Bein anheben und während 10 Sek. halten. Ablegen und Seite wechseln. Hohlkreuz vermeiden und Bauch nicht gegen den Boden drücken.

2 Serien mit je 8 Wiederholungen auf jeder Seite. Möglichkeit, mit Übung 3 abzuwechseln.

**3**



Ausgangsposition



Endposition

**Bauchmuskulatur**

Sich auf den Rücken legen. Bein beugen und dabei mit dem gegenüberliegenden Ellbogen zusammenbringen und ausatmen. Bauchmuskulatur angespannt halten.

2 Serien mit je 15 bis 20 Wiederholungen auf jeder Seite. Möglichkeit, mit Übung 2 abzuwechseln.

**4**



Einfachere Variante



Intensivere Variante

**Hintere Rumpfmuskulatur**

Sich auf den Rücken legen, beide Knie anwinkeln und Füße auf den Boden stellen. Das Becken heben, bis es mit Knien und Schultern eine Linie bildet. Becken langsam senken, dabei Boden nur leicht berühren, und wieder heben. Intensivere Variante: sich nur auf einem Fuss abstützen und das andere Bein strecken.

2 Serien mit je 20 bis 30 Wiederholungen. Möglichkeit, mit den Übungen 5 und 6 abzuwechseln.

**5**



**Vordere Rumpfmuskulatur**

Sich in Bauchlage auf Ellbogen und Füßen abstützen. Den Körper waagrecht und den Rücken gerade halten, Bauchmuskulatur anspannen.

2 Serien zu je 30 bis 60 Sekunden oder Wiederholungen. Möglichkeit, mit den Übungen 4 und 6 abzuwechseln.



6



Einfachere Variante



Intensivere Variante

**Seitliche Rumpfmuskulatur**

In Seitenlage die Knie anwinkeln. Auf Ellbogen und Knie gestützt, das Becken in eine Linie mit dem Körper bringen und Position halten. Intensivere Variante: sich auf den Füßen abstützen oder das Becken langsam heben und senken.

2 Serien zu je 20 bis 30 Sekunden oder Wiederholungen.  
Möglichkeit, mit den Übungen 4 und 5 abzuwechseln.

7



Einfachere Variante



Intensivere Variante

**Liegestütze, obere Rumpf- und Armmuskulatur**

Sich auf den Händen und Knien abstützen. Die Bauchmuskulatur anspannen und den Rücken gerade halten. Intensivere Variante durch Abstützung auf die Füße.

2 Serien mit der maximalen Zahl von Wiederholungen.  
Möglichkeit, mit Übung 8 abzuwechseln.

8



Ausgangsposition



Endposition

**Obere Rückenmuskulatur und Schulterrückseite**

Sich mit dem Rücken an eine Wand stellen. Die Fersen 20 bis 30 cm von der Wand entfernen, dabei die Fußspitzen anheben. Ellbogen gegen die Wand drücken, Vorderarme waagrecht halten und die Schulterblätter so weit wie möglich von der Wand entfernen. Vorderarme langsam hochklappen, bis sie vertikal stehen; Schultern dabei nicht anheben. Zurück in die horizontale Position.

2 Serien mit maximaler Anzahl Bewegungen.  
Möglichkeit, mit der Übung 7 abzuwechseln.

9



**«Sumo»-Hocke, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur**

Füße etwas mehr als hüftbreit halten. Knie beugen, in die Hocke gehen und Position 10 bis 20 Sek. halten. Intensivere Variante durch Wechsel zwischen Beugung und Streckung, indem mit den Händen der Boden berührt wird und die Arme anschließend senkrecht ausgestreckt werden.

2 Serien zu je 10 bis 20 Sekunden oder mit der maximalen Zahl von Wiederholungen.

10



**Schenkel- und Gesäßmuskulatur**

Aufrecht stehen, Füße etwas mehr als hüftbreit. Ganzes Gewicht auf ein Bein geben und dieses beugen. Dabei das freie Bein nach vorn strecken, mit den Zehen den Boden so weit aussen wie möglich berühren und zur Seite bewegen. Das Bein kann nach jeder Bewegung gewechselt werden.

2 Serien mit maximaler Anzahl Bewegungen.

11



Ausgangsposition

Endposition

**Ausfallschritt, Bein- und Hüftmuskulatur**

Aufrecht stehen, Füße etwas mehr als hüftbreit. Mit einem Bein einen Seitenschritt machen, dieses Bein langsam beugen und möglichst viel Gewicht daraufgeben. Intensivere Variante: Bewegung dynamisch ausführen.

Das Bein kann nach jeder Bewegung gewechselt werden.