

# KRÄFTIGUNG



## 1 KRÄFTIGUNG

### KING KONG

**AUSGANGSSTELLUNG**  
Sitz oder Stand, Arme seitlich

**DURCHFÜHRUNG**  
Gesamte Muskulatur des Oberkörpers anspannen bis alles zittert, 10 Sekunden halten, dann alle Muskeln entspannen und Arme und Kopf entspannt hängen lassen.

**TIPPS**

- Kein Rundrücken beim Anspannen!



## 2 KRÄFTIGUNG

### BAUCHPRESSE

**AUSGANGSSTELLUNG**  
Aufrechter Sitz oder Stand, Finger verschränken, Hände auf den Bauchnabel legen

**DURCHFÜHRUNG**  
Bauch anspannen und versuchen mit den Händen den Bauch einzudrücken, Bauch hält dagegen. 10 Sekunden halten, dann alle Muskeln entspannen. 3x wiederholen.

**TIPPS**

- Kein Rundrücken beim Anspannen!
- Nicht ins Hohlkreuz gehen!



## 3 KRÄFTIGUNG

### STIRNPRESSE

**AUSGANGSSTELLUNG**  
Aufrechter Sitz oder Stand, Finger verschränken, Hände auf die Stirn legen

**DURCHFÜHRUNG**  
Mit den Händen versuchen, den Kopf nach hinten zu drücken, Kopf hält aber dagegen und bewegt sich nicht. 10 Sekunden halten, dann alle Muskeln entspannen. 3x wiederholen.

**TIPPS**

- Aufrecht sitzen!
- Das Atmen nicht vergessen!



## 4 KRÄFTIGUNG

### NACKENPRESSE

**AUSGANGSSTELLUNG**  
Aufrechter Sitz oder Stand, Finger verschränken, Hände an den Hinterkopf legen

**DURCHFÜHRUNG**  
Mit den Händen versuchen, den Kopf nach vorne zu drücken, Kopf hält aber dagegen und bewegt sich nicht. 10 Sekunden halten, dann alle Muskeln entspannen. 3x wiederholen.

**TIPPS**

- Aufrecht sitzen!
- Das Atmen nicht vergessen!



## 5 KRÄFTIGUNG

### SCHWEBESITZ

**AUSGANGSSTELLUNG**  
Sitzend, die Hände fassen links und rechts die Sitzflächenkante des Stuhles

**DURCHFÜHRUNG**  
Muskeln anspannen und Gesäß weg von der Stuhlfläche drücken. 5 Sekunden halten. 3x wiederholen.

**TIPPS**

- Aufrecht sitzen
- Steigerung: Gesäß abheben und Beine weg vom Boden
- Steigerung: Beine gestreckt nach vorne



## 6 KRÄFTIGUNG

### ARME AUSEINANDERZIEHEN

**AUSGANGSSTELLUNG**  
Aufrechter Sitz oder Stand, Hände vor der Brust verhaken

**DURCHFÜHRUNG**  
Durch Anspannen der Schultermuskeln Arme auseinander ziehen, 10 Sekunden halten.

**TIPPS**

- Aufrecht sitzen
- Schultern nicht hochziehen, Ellbogen auf Schulterhöhe, Becken kippen, kein Rundrücken



## 7 KRÄFTIGUNG

### TISCH KLEINER DRÜCKEN

**AUSGANGSSTELLUNG**  
Aufrechter Sitz, Unterarme auf den Tisch legen

**DURCHFÜHRUNG**  
Unterarme auf den Tisch drücken und versuchen den Tisch kleiner zu pressen

**TIPPS**

- Nicht anlehnen!
- Trainiert Brustmuskulatur, Schulterseiner



## 8 KRÄFTIGUNG

### BRÜCKE

**AUSGANGSSTELLUNG**  
Rückenlage, Beine angestellt, hüftbreit auseinander

**DURCHFÜHRUNG**  
Gesäß anheben, dabei den Po anspannen und die Arme auf den Boden drücken.

**TIPPS**

- Kein Hohlkreuz machen!
- trainiert die gesamte Rumpfmuskulatur
- Steigerung: Ein Bein gestreckt anheben und dabei das Becken nicht absenken