




K R Ä F T I G E N !

Im Alltag und beim Sporttreiben ist unser Körper verschiedensten Belastungen ausgesetzt: Kraft ist Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Dank kräftiger Muskulatur können Haltungsschäden und frühzeitige Abnutzung verschiedener Strukturen verhindert werden. Muskuläre Spannungsdysbalancen können ausgeglichen werden und das Kräftelevel bleibt erhalten. Unsere Kräftigungsübungen helfen, Rücken und Gelenksysteme stabil zu halten und Unfälle zu vermeiden. Bei Reduktion des Körpergewichts und vor allem auch im Alter ist es wichtig, die Muskelkraft zu fördern! Dank der Kombination von Krafttraining mit Ausdauertraining und Stretching kann langfristig eine bessere Lebensqualität erreicht werden.

Übungsausführung

- Halten Sie sich bei der Übungsausführung an die abgebildeten Ausgangs- und Endstellungen (Gelenke nicht überstrecken!)
- Führen Sie die Übungen im Atemrhythmus, langsam und mit kontinuierlichem Tempo und ohne Pause aus.
- Machen Sie keine Stoppes beim Wechseln der Bewegungsrichtung (Gewicht nicht abstellen).
- Versuchen Sie vor jeder Bewegungsausführung den Rumpf zu stabilisieren: Bauch leicht einziehen, Nacken lang ziehen, Beckenboden anspannen

Training

- Beginnen Sie mit 10–12 Wiederholungen, 1–2 Durchgängen und 1–2 Trainings/Woche
- Steigern Sie Durchgänge und Krafttrainings bis zu 3 Einheiten
- Sind bei 3 Durchgängen mehr als 15 Wiederholungen/Übungen möglich, wechseln Sie zur schwierigeren Übungsvariante
- leicht 
- mittel 
- schwierig 
- Intensivieren Sie das Training später mit Zusatzgewichten (Hanteln, Sandsäcke, gefüllte Pet-Flaschen, elastische Widerstandsbänder)

Impressum

Konzept Sandra Bonacina & Heiner Iten **Fotos** Patrick Hofmann
Gestaltung Partner & Partner, Winterthur **Druck** Merkur Druck AG, Langenthal

Gerade und schräge Bauchmuskulatur

M. rectus abdominis, Mm. obliquus ext.–int.–transv. abdominis

Ermüdung: Bauchgegend



Bewegung

Mit Händen Tuchzipfel fassen und Oberkörper abheben.

Achtung!

- Ellenbogen aussen lassen
- Kinn nicht nach vorne ziehen
- Fersen nahe beim Gesäss



Bewegung

Ein Ellenbogen zieht diagonal zum Gegenknie (rechts und links).

Achtung!

- Lendenwirbelsäule auf Boden pressen



Bewegung

Rumpf parallel zum Boden vor- / zurückschieben.

Achtung!

- Bauchmuskulatur anspannen
- Rumpf stabil und parallel zum Boden halten

Rückenmuskulatur

Autochthone Rückenmuskulatur

Ermüdung: Rückengegend



Bewegung

Arme diagonal ausstrecken und Oberkörper leicht anheben (rechts und links).

Achtung!

- Mit Daumen nach oben zeigen
- Blick zum Boden richten



Bewegung

Arm und Gegenbein diagonal in die Länge ziehen (rechts und links).

Achtung!

- Bauch einziehen
- Blick zum Boden richten



Bewegung

Aufrollen und Rücken strecken. Ein Arm zieht nach vorne, der andere zur Seite (rechts und links).

Achtung!

- Hüftwinkel nicht verändern

Seitliche Hüft- und Rumpfmuskulatur

M. gluteus med., M. obliquus ext.–int.–transv. abdominis

Ermüdung: Seitliche Hüft- und Taillengegend



Bewegung

Becken seitwärts abheben (rechts und links).

Achtung!

- Becken nicht abdrehen



Bewegung

Becken seitwärts abheben, Arm und Bein in die Länge ziehen (rechts und links).

Achtung!

- Becken nicht abdrehen



Bewegung

Becken seitwärts möglichst weit abheben (rechts und links).

Achtung!

- Becken nicht abdrehen
- Körper macht leichten Bogen nach oben

Hintere Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

M. gluteus max., M. biceps femoris

Ermüdung: Gesäss- und hintere Oberschenkelgegend



Bewegung

Becken abheben bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden.

Achtung!

- Bauch einziehen



Bewegung

Becken abheben bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden.

Achtung!

- Bauch einziehen



Bewegung

Becken abheben bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden (rechts und links).

Achtung!

- Becken gerade halten
- Hände-Kniekontakt nicht verlieren

Vordere Halsmuskulatur

M. sternocleidomastoideus, M. sternohyoideus, M. omohyoideus

Ermüdung: Vordere Halsgegend



Bewegung

Rücken an Wand lehnen. Kinn einziehen (Doppelkinn) und Nacken in die Länge ziehen. Arme nach unten ziehen.

Achtung!

- Bauch einziehen
- Endstellung mehrmals 10–20 Sekunden halten



Bewegung

Kinn einziehen (Doppelkinn) und Nacken in die Länge ziehen, dabei den Hinterkopf 1cm abheben. Die Hände (Daumen nach aussen) ziehen gegen die Füße.

Achtung!

- Kinn tief halten
- Nacken nahe beim Boden lassen
- Endstellung mehrmals 10–20 Sekunden halten



Bewegung

Kinn einziehen (Doppelkinn) und Nacken in die Länge ziehen, dabei den Hinterkopf 1cm abheben. Die Hände (Daumen nach aussen) ziehen gegen die Füße. Mund öffnen.

Achtung!

- Kinn tief halten
- Nacken nahe beim Boden lassen
- Endstellung mehrmals 10–20 Sekunden halten

Hintere Oberarm- und/ Vordere Schultergürtelmuskulatur

M. pectoralis, M. triceps brachii, M. deltoideus anterior

Ermüdung: Oberarm- / Brustgegend.

6



Bewegung

Arme beugen und Oberkörper senken.

Achtung!

- Hände leicht nach innen drehen
- Kopf in Endstellung wechselweise abdrehen (Ohr Richtung Boden)



Bewegung

Arme beugen und Oberkörper senken.

Achtung!

- Hände leicht nach innen drehen
- Mit Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden
- Kopf in Endstellung wechselweise abdrehen (Ohr Richtung Boden)



Bewegung

Arme beugen und Oberkörper senken.

Achtung!

- Rumpf stets parallel zum Boden halten
- Kinn einziehen und Nacken lang ziehen
- Kopf in Endstellung wechselweise abdrehen (Ohr Richtung Boden)

Hintere Schultergürtelmuskulatur

Mm. rhomboidei, M. trapezius, M. infraspinatus

Ermüdung: Hintere Schultergegend

7



Bewegung

Schulterblätter zusammenziehen und Arme in Aussenrotation abheben.

Achtung!

- Mit Daumen nach oben zeigen
- Kopf tief halten



Bewegung

Schulterblätter zusammenziehen gebeugte Arme möglichst weit abheben.

Achtung!

- Mit Daumen nach oben zeigen
- Kopf tief halten



Bewegung

Oberkörper nach vorne wegdrücken, beim Rückweg Gewicht nicht an der Wand abstellen.

Achtung!

- 1 Fussabstand von der Wand stehen
- Körper stabil und gerade halten

Bein- und Hüftmuskulatur

M. quadriceps femoris, M. sartorius

Ermüdung: Oberschenkelgegend

8



Bewegung

Knie beugen Gesäss nach hinten absenken und Arme als Ausgleich nach vorne nehmen.

Achtung!

- Gewicht auf Fersen verlagern
- Knie nach aussen drücken
- Füsse nicht nach aussen kippen



Bewegung

Beide Knie bis 90° beugen (rechts und links).

Achtung!

- Oberkörper aufrecht lassen
- Sehr grosse Schrittstellung wählen



Bewegung

Gewicht dynamisch in grosser Schrittstellung abbremsen und möglichst schnell abstossen. Danach zur Ausgangsstellung zurückkehren (rechts und links).

Achtung!

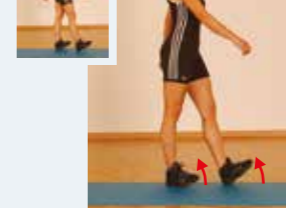
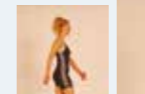
- Rücken gerade halten

Vordere Unterschenkelmuskulatur

M. tibialis anterior, Mm. extensor hallucis u. digitorum longus

Ermüdung: Schienbeingegend

9



Bewegung

Im Fersengang laufen.

Achtung!

- Zehen möglichst weit hochziehen



Bewegung

Abwechselnd Zehen und Vorfuss abheben.

Achtung!

- Knie nach aussen drücken
- Rumpf stabil halten



Bewegung

Zehen und Vorfuss unter Gewichtsbelastung abheben.

Achtung!

- Knie stabil halten

KRÄFTIGEN
KRÄFTIGEN
KRÄFTIGEN
KRÄFTIGEN
KRÄFTIGEN
KRÄFTIGEN



Akademischer Sportverband Zürich
Sport Center Polyterrasse
ETH Zürich
8092 Zürich
044 632 42 10
info@asvz.ch
asvz.ch



asvz.ch

