Übungen Kraftausdauer für zu Hause

5.11.2020 FreeBase

Ziel Borgskala: 3-4

Übungen individuell anpassen durch:

- Wiederholungen steigern
- Dauer
- Geschwindigkeit
- Anzahl Muskeln, welche an Übung beteiligt sind
- Wiederstand/Gewicht
- Auswahl der Übungen anpassen
- Übungen selbst modifizieren
- Winkel verändern
- Auflagefläche verändern
- Statisch/dynamisch abwechseln

Übung 1: Wandsitzen (Wall Squat)

In Sitzstellung an Wand anlehnen

20 Sekunden

Variationen : länger, tiefer, mit oder ohne Stuhl, Winkel verändert

Übung 2: Stuhl mit Lehne

Mit ganzem Gewicht von Lehne abdrücken und durchstrecken und dann wieder absitzen

12 Wiederholungen

Variationen: Länger, langsamer, Beine helfen mit, ohne Absetzen, nur aus den Schultern

3. Side Plank

Je Seite 20 Sekunden halten

Variationen: länger, seitlich auf Knie abstützen (für Vereinfachung), zusätzlich anderes Bein in Luft

Übung 4: Hip Bridge

auf Rücken liegen und mit Hüfte nach oben

20 Sekunden halten

Variationen: Länger, zusätzlich ein Bein strecken, hoch-tief bewegen, Arme hochstrecken

Übung 5: Käfer

Auf Rücken liegen und Knie und Ellbogen zusammendrücken. Dann abwechselnd Arm/Bein rechts ausstrecken und dann links

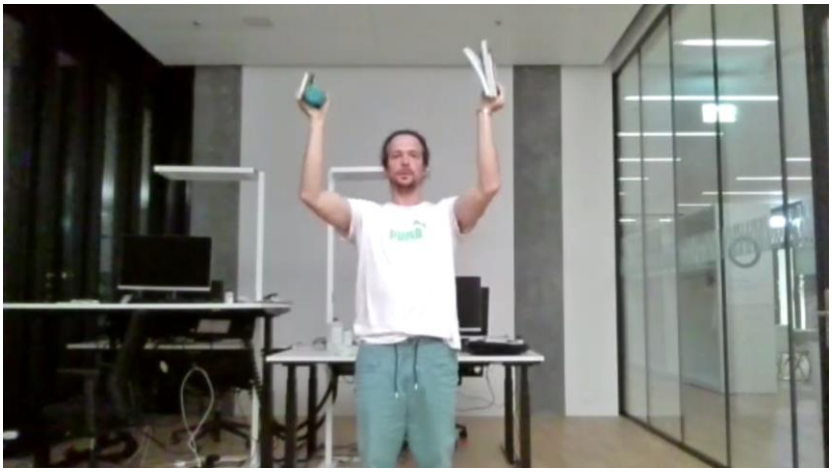
12 Wiederholungen

Variationen: Wiederholungen erhöhen, strecken statt anziehen

Übung 6. Schulter Presse (Arme strecken) mit Gewichten

Je Hand/Arm 0.5 Liter Petflasche oder gleich schwere Bücher

12 Wiederholungen



Variationen: schwerere Gewichte, mehr Wiederholungen, gleichzeitig in Kniebeuge gehen