

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
03	Krafttraining ohne Geräte	• Kräftigung Ganzkörper	4 x 12 Wiederholungen mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen in aufrechter, entspannter Position (siehe Abbildung links).

Übungsablauf:

Krabbeln Sie mit den Händen behutsam nach unten, bis die Hände den Boden berühren. Achten Sie dabei darauf, Ihre Beine möglichst gestreckt und die Füße nebeneinander zu lassen. Anschließend tasten Sie sich langsam vorwärts, bis Sie sich etwa in der Liegestützposition befinden (siehe Übung 02). Daraufhin gehen Sie den gleichen Weg wieder zurück in die Startposition.

Variationen:

- **Leichter:** Grätschen Sie die Beine, um leichter zum Boden zu gelangen und mehr Stabilität zu erreichen.
- **Schwerer:** Absolvieren Sie in der Endposition Liegestütze (siehe Übung 02), bevor Sie wieder zurück in die Startposition gehen.



Krafttraining mit eigenem Körpergewicht

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
04	Krafttraining ohne Geräte	• Kräftigung Ganzkörper	4 x 10 Sekunden mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie liegen mit beiden Unterarmen bäuchlings auf dem Untergrund.

Übungsablauf:

Heben Sie nun langsam die Hüfte an, bis Ihr Körper von den Schultern bis zu den Füßen eine Linie bildet. In der Schulter bis zu den Armen sollte ein rechter Winkel vorliegen (siehe Abbildung oben).

Variationen:

- **Leichter:** Nehmen Sie diese Körperhaltung erst für wenige Sekunden ein, bevor Sie die Hüfte wieder absenken.
- **Schwerer:** Heben Sie einen Arm an und strecken Sie diesen unter dem Körper zur Gegenseite weg (siehe Abbildung unten).



Krafttraining mit eigenem Körpergewicht

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
05	Krafttraining ohne Geräte	• Kräftigung Ganzkörper • Stabilisation Ganzkörper	4 x 6 Wiederholungen mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Sie stehen in aufrechtem, entspanntem Stand.

Übungsablauf:

Holen Sie etwas Schwung, indem Sie ein Bein anheben, sich leicht zurück lehnen und die Arme „stützbereit“ nach vorne führen (siehe Abbildung links). Anschließend kippen Sie mit Schwung zum Boden, lassen Ihre Hände gestreckt und führen einen Handstand aus. Achten Sie dabei auf eine möglichst aktive Streckung im Körper.

Variationen:

- **Leichter:** Sie können durch den Schwung der Beine selbstständig die Höhe steuern, die Sie mit dem Handstand erreichen. Schwingen Sie also wenig, um nur kurz in eine sehr schräge Endposition zu gelangen.



Krafttraining mit eigenem Körpergewicht

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
06	Krafttraining ohne Geräte	• Kräftigung Rumpf • Stabilisation	4 x 10 Sekunden mit Pausen von etwa 30 Sekunden

Startposition:

Legen Sie sich seitlich auf den Untergrund und stützen Sie den angewinkelten Arm ab (siehe Abbildung oben).

Übungsablauf:

Drücken Sie nun die Hüfte nach oben, so dass von den Sprunggelenken bis zum Kopf eine Linie entsteht. Halten Sie diese Position für etwa zehn Sekunden, bevor Sie die Belastungsseite wechseln.

Variationen:

- **Schwerer:** Spreizen Sie bei jeder Aufwärtsbewegung zusätzlich auch das obere Bein nach oben ab.
- **Schwerer:** Führen Sie diese Übung nicht auf den Unterarmen, sondern auf der Handfläche aus.



Krafttraining mit eigenem Körpergewicht