Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
10	**Krafttraining ohne Geräte**	• Stabilisation Ganzkörper • Kräftigung Rumpf	4 x 20 Sekunden **mit Pausen von etwa 30 Sekunden**

Startposition:

Sie sitzen auf dem Untergrund (siehe Abbildung links).

Übungsablauf:

Heben Sie Ihre Arme und Beine vom Boden an, damit sich lediglich noch Ihr Po auf dem Untergrund befindet (siehe Abbildung rechts). Halten Sie diese Endposition für etwa 20 Sekunden.

Variationen:

- Leichter: Halten Sie mit den Händen Ihre Knie fest, um die Stabilisation zu unterstützen und die Bauchmuskulatur zu entlasten.
- Schwerer: Strecken Sie alle Gliedmaßen möglichst weit weg vom Körperschwerpunk, ohne die Balance zu verlieren.

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

Startposition:

Begeben Sie sich in die Bankstellung vorlings, indem sowohl die Hände, also auch die Knie und die Zehenspitzen aufliegen. Achten Sie dabei darauf, dass die Schulter direkt über den Händen und die Hüfte direkt über den Kniegelenken ausgerichtet werden (siehe Abbildung oben).

Übungsablauf:

Drücken Sie gleichzeitig einen Arm und das Bein der Gegenseite vom Körper weg (siehe Abbildung unten). Dabei ist wichtig, dass Sie weiterhin eine möglichst gerade Körperhaltung bewahren. Anschließend wechseln Sie die Seite.

Variationen:

- Leichter: Drücken Sie erst nur einen Arm oder nur ein Bein vom Körper weg.

Übung	Trainingsgerät	Trainingsschwerpunkte	Intensität/Pausen
08	**Krafttraining ohne Geräte**	• Kräftigung Arme (Trizeps)	4 x 10 Wiederholungen **mit Pausen von etwa 30 Sekunden**

Startposition:

Sie sitzen rücklings auf dem Boden und heben anschließend Ihre Hüfte an (siehe Abbildung links).

Übungsablauf:

Strecken und beugen Sie nun Ihre Arme im Ellenbogengelenk, so dass die Schulter Richtung Decke gehoben bzw. Richtung Boden abgesenkt wird.

Variationen:

- Leichter: Sie können bei den ersten Versuchen erst einmal „lediglich" die Startposition für 30 Sekunden halten, ohne den Körper abzusenken.
- Schwerer: Drücken Sie zusätzlich dazu den Bauchnabel nach oben, um eine ebene Körperlinie zwischen den Knien und der Schulter herzustellen.
- Schwerer: Verwenden Sie einen Stuhl oder eine ähnliche Erhöhung, auf der Sie Ihre Hände ablegen.

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

Startposition:

Sie starten aus der Position Seitstütz, die Sie aus Übung 06 kennen.

Übungsablauf:

In gespannter, angehobener Position führen Sie die oben positionierten Ellenbogen und Knie zusammen und anschließend wieder zurück in die gestreckte Seitstützposition.