Mirela Peter

# Kräftigen in der Natur an Sitzbänken

Auch in der freien Natur ist eine Trainingseinheit möglich.
Hiermit präsentiere ich euch ein Programm für die Kräftigung an Sitzbänken, das auch in der Wohnung mit einem Stuhl oder im eigenen Garten durchgeführt werden könnte.

**Übung 1: Schräger Liegestütz**

| | |
|---|---|
| Ausgangsposition: | Im Stand in etwa eine Armelänge, bzw. ein Meter hinter der Rückenlehne. Der Abstand zur Bank muss ggf. korrigiert werden. Die Hände stützen schulterbreit von oben auf die Rückenlehne. Gesäß herausgestreckt. |
| Durchführung: | Beugen und strecken der Arme, der Körper bleibt lang und das Gewicht des Körpers wird durch die Arme getragen. |
| Variation: | Die Übung wird erschwert, wenn die Hände auf die Sitzfläche gestützt werden. |

**Übung 2: Dips**

| | |
|---|---|
| Ausgangsposition: | Im Sitz auf dem Rand der Sitzfläche. Bei leicht gebeugten Beinen befinden sich die Füße weit weg von der Bank. Die Hände stützen auf der Sitzfläche, die Finger zeigen nach vorn, Ellenbogen nach hinten. Die Schulterblätter werden zu einander gezogen und das Gesäß angehoben, so dass das Rumpfgewicht nur noch von den Armen getragen wird. |
| Durchführung: | Senken und heben des Rumpfes durch Beugen und Strecken der Arme. Je weiter die Füße von der Bank gestellt sind, umso schwerer die Übung. |

**Übung 3: Knie und Hüftbeuge durch hinsetzen und aufstehen**

| | |
|---|---|
| Ausgangsposition: | Im Stand rücklings zur Sitzfläche. Die Füße sind hüftbreit gestellt. |
| Durchführung: | Setzen und Aufstehen. Beim Hinsetzen erfolgt nur eine kurze Berührung der Sitzfläche und beim Aufstehen werden die Knie nicht ganz gestreckt. Die Arme werden koordinativ gehoben und gesenkt. |

Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen, um die Kniegelenke zu schonen.

Variation: Einbeinig die Übung durchführen mit festhalten im Stand hinter der Rückenlehne.

**Übung 4: Ballenstand mit beiden Füßen und/oder einbeinig**

Ausgangsposition: Im aufrechten Stand hinter der Bank mit einer Hand an der Rückenlehne.

Durchführung: Strecken und Beugen des Fußgelenkes im Ballenstand.

**Übung 5: Bein rückwärts heben im Stand**

Ausgangsposition: Im aufrechten Stand hinter der Bank mit einer Hand oder beiden Händen an der Rückenlehne.
Das Standbein ist leicht gebeugt.
Das Spielbein ist gestreckt und zeigt nach innen, mit angezogener Fußspitze.

Durchführung: das Spielbein wird in gestreckter Haltung gehoben und gesenkt. Das beim soll nur so hoch geführt werden, dass es nicht zu einer Mitbewegung des Beckens und damit zur Hohlkreuzhaltung kommt.

Variation: Die Übung mit angezogenem Unterschenkel (angewinkeltem Bein) durchführen.

**Übung 6: Abspreizen (Bein seitlich heben und senken)**

Ausgangsposition: Im Stand, seitlich neben der Rückenlehne, eine Hand stützt drauf und das Gewicht ist auf dem Banknahen leicht gebeugten Bein.
Der Rumpf wird mit gerader Wirbelsäule schräg geneigt.
Das bankferne Bein ist gestreckt und leicht nach innen gedreht.

Durchführung: Heben und Senken des Spielbeins (das bankferne Bein).