# Krafttraining

**Das Krafttraining dient der Grundstabilität. Bitte trainiert nur jeden zweiten Tag, damit ihr dem Körper nicht zu viel zumutet und die Regenerationsphase einhaltet. Wichtig dabei ist, dass ihr drei bis vier Sätze macht. Pause zwischen den Einheiten ca. 1 – 2 Minuten. Ich wünsche euch viel Spass und freue mich schon auf das nächste Training. Bei Fragen könnt ihr mich gerne kontaktieren unter Hermannmathis77@gmail.com .**

**Situps: 10 – 20 Stück**

**Zu beachten ist, dass die Bauchmusukatur unter ständiger Spannung steht. Dazu die Schultern vom Boden weg lassen.**

**Liegestütze: 10 – 20 Stück**

**Bei den Liegestützen gibt es mehrere Varianten. Man kann die Hände breit,  normal oder eng bei einander halten. Ebenso ist es möglich, die Liegestütz auf den Knie oder mit durchgestreckten Beinen zu machen. Darauf zu achten ist, dass man den Körper gerade hält, nicht die Hüfte durchhängen lässt oder zu hoch hinauf streckt.**

**Planks (Unterarmstütz): 10 – 20 Sekunden halten**

**Wie bei den Liegestützen ist auch hier eine gerade Haltung sehr wichtig!**

**Superman: 10 – 20 Sekunden halten**

**Auf dem Bauch liegend die Arme und Beine nach oben anheben. Man kann ergänzend dazu noch zehn bis zwanzig mal die Beine und Arme nach oben ziehen, trotzdem die Arme und Beine nicht am Boden absetzten.**

**Beinheben: 10 – 20 Sekunden halten**

**Auf den Rücken liegen und die Hände unter das Gesäß legen. Nun die Beine schließen und die Zehen anziehen. Die Beine ca. 10 cm vom Boden heben und halten. Erweiternd kann man noch die Beine nach oben ziehen und wieder 10 cm über dem Boden stoppen.**

**Hüftheber: 10 – 20 Stück**

**Seitlich am Boden liegend auf dem Ellenbogen aufgestützt. Eine Hand entweder in der Hüfte oder am Körper halten. Hüfte nach oben wegdrücken. Körper gerade halten.**

**Seitliches Beinheben: 10 – 20 Stück**

**Auf allen Vieren, das Bein seitlich wegstrecken und anheben. Jetzt nach oben ziehen. Bein nicht fallen lassen.**