

# Übungen für Zuhause

Muskelgruppen	Erklärung	Bild
Oberschenkelinnenseite	<b>Erklärung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beine anwinkeln und Fußsohlen vor dem Körper zusammenführen</li><li>- Die Füße so nah wie möglich an das Becken heranziehen</li><li>- Mit den Ellenbogen die angewinkelten Beine langsam in Richtung Boden drücken</li></ul>	
Oberschenkelvorderseite	<b>Erklärung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Greifen Sie mit der linken Hand den linken Fußrücken (im stehen)</li><li>- Anspannung der Bauchmuskulatur bewirkt, dass kein Hohlkreuz entsteht.</li><li>- Ziehen Sie das Bein in Richtung Gesäß</li><li>- Wiederholen sie den Vorgang mit dem anderem Bein</li></ul>	
Oberschenkelrückseite	<b>Erklärung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- In der Rückenlage wird das linke Bein oberhalb der Kniekehle umfasst</li><li>- Das andere Bein bleibt möglichst auf dem Boden</li><li>- Das linke Bein wird so weit wie möglich gestreckt zum Oberkörper geführt</li><li>- Wiederholen sie den Vorgang mit dem anderen Bein</li></ul>	

Muskelgruppen	Erklärung	Bild
Wadenmuskulatur	<p><b>Erklärung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Fußspitzen zeigen nach vorne</li> <li>- Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert</li> <li>- Die Ferse des anderen Beins hält durchgehend Kontakt mit dem Boden</li> <li>- Wiederholen sie den Vorgang mit dem anderen Bein</li> </ul>	
Oberschenkelaußenseite	<p><b>Erklärung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Beine werden übereinander geschlagen, so dass ein Fuß auf dem anderen Oberschenkel aufliegt</li> <li>- Der Oberschenkel wird in Richtung Brust gezogen</li> </ul>	
Rumpfmuskulatur (Bauch)	<p><b>Erklärung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Man legt sich auf dem Boden</li> <li>- Anschließend werden Hände und Füße auf dem Boden aufgestellt</li> <li>- Anschließend drückt man das Becken nach oben, so dass ein Hohlkreuz entsteht</li> </ul>	
Rumpfmuskulatur (Rücken)	<p><b>Erklärung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt, sodass die Handflächen den Boden berühren</li> <li>- Die Beine sind während der ganzen Übung gestreckt</li> </ul>	

Muskelgruppen	Erklärung	Bild
<p>Oberarmrückseite (Trizeps)</p>	<p><b>Erklärung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im schulterbreitem Stand, wird ein Arm nach oben gestreckt und anschließend im Ellbogen angewinkelt</li> <li>- Der andere Arm schiebt den angewinkelten Arm leicht in Richtung Nacken</li> <li>- Wiederholen sie den Vorgang mit dem anderem Arm</li> </ul>	
<p>Oberarmvorderseite (Bizeps)</p>	<p><b>Erklärung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Arme werden hinter dem Rücken zusammengeführt</li> <li>- Anschließend werden die Arme zeitgleich vom Körper wegbewegt, so dass man ein dehnen im Bizeps wahrnimmt</li> <li>- Diese Position wird ca. 20 Sekunden gehalten</li> </ul>	
<p>Brustmuskulatur</p>	<p><b>Erklärung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Man stellt sich in einem Ausfallschritt parallel zur einer Wand</li> <li>- Anschließend wird ein Unterarm gegen die Wand gelegt</li> <li>- Das gebeugte Ellebogengelenk ist leicht höher als die Schulter</li> <li>- Der Kopf und Oberkörper wird zur Gegenseite gedreht, so dass eine Dehnung in der Brust spürbar ist</li> <li>- Wiederholen sie den Vorgang mit dem anderem Arm</li> </ul>	

Muskelgruppen	Erklärung	Bild
Nackenmuskulatur	<p><b>Erklärung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Übung beginnt im Sitzen</li><li>- Die Füße befinden sich schulterbreit am Boden</li><li>- Strecken Sie die Wirbelsäule durch</li><li>- Ziehen sie ihren Arm in Richtung Boden, bis sie eine Dehnung im Bereich der seitlichen Nackenmuskulatur spüren</li><li>- Wiederholen Sie anschließend den Vorgang mit dem anderem Arm</li></ul>	

## Quelle:

- [www.fairplay-sporthandel-shop.de](http://www.fairplay-sporthandel-shop.de)
- [www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-dehnen-vordere-oberschenkelmuskulatur-2008752](http://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-dehnen-vordere-oberschenkelmuskulatur-2008752)
- <http://spagat.de/spagat-dehnuellungen.html>
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-dehnen-hintere-oberschenkelmuskulatur-2008750>
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-dehnen-wade-2008746>
- <https://www.we-go-wild.com/13-uebungen-die-deinen-unteren-ruecken-dehnen/>
- <https://blog.calisthenics-parks.com/de/bruecke-die-beste-uebung-mit-dem-eigenen-koerpergewicht/>
- <http://www.juhle.de/dehnuellungen/gesaess.html>
- <http://www.juhle.de/dehnuellungen/dehnen-arme-triceps.html>
- <https://www.msn.com/de-de/gesundheit/uebung/kraft/bizeps-dehnung/ss-BBtO9Wc>
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-nackemuskulatur-dehnen-2008762>
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/dehnen-brustmuskulatur-2008758>