



## Obere Rückenmuskulatur – Untere Rückenmuskulatur



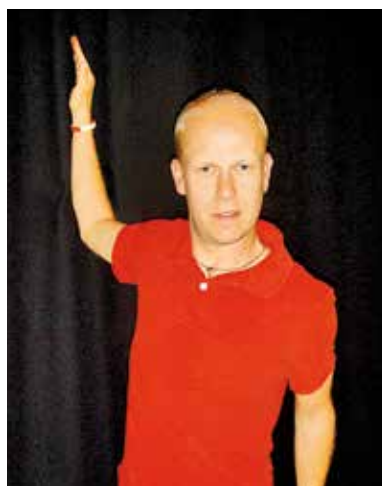
- Umfassen Sie mit der rechten Hand die linke Schulter u. umgekehrt
- Ziehen Sie nun aktiv beide Schultern nach vorne
- 10 s halten, 5 s locker lassen, 6 - 8 x wh.

- Hüftbreiter Stand
- beugen Sie sich nach vorne und umfassen mit den Händen die Kniekehlen
- der Kopf ist zwischen den Knien
- Gesäß so hoch wie möglich



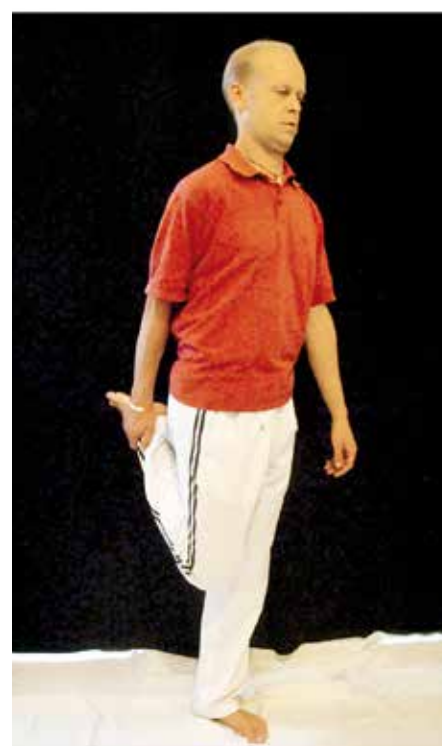
## Brustmuskulatur – Gesäßmuskulatur

- Stellen Sie sich zu einem Türstock od. Kasten
- Ellbogen ca. 90°, Oberarm in Schulterhöhe
- Leichte Oberkörpervorlage u. nach außen drehen bis ein leichter Zug in der Brustmuskulatur zu spüren ist



- Rückenlage, legen Sie den Fuß auf das abgewinkelte andere Knie
- Beide Hände umfassen das Knie und ziehen das Bein zum Körper
- nach Bedarf kann das Knie, welches mit dem Fuß auf dem abgewinkelten Bein aufliegt nach außen gedrückt werden

## Oberschenkelvorderseite – Oberschenkelrückseite

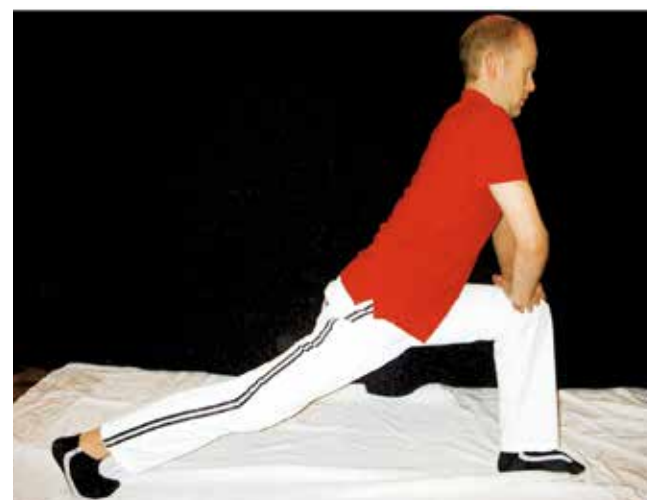


- gerader Rücken
- Knie an Knie, Hüfte strecken
- Ferse Richtung Gesäß



- Rückenlage
- ein Bein gestreckt, anderes Bein abgewinkelt
- Ziehen Sie nun das gestreckte Bein zum Körper

## Hüftbeuger



- Ausfallsschritt, Fußspitze vor dem Knie
- gerader Rücken, Hände am Knie aufgestützt
- Hüfte in Richtung Boden drücken

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
 Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
 Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
 Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-812, Stand: 2026

## Kräftigungs- und Dehnungsübungen

### Schräge Bauchmuskulatur



Leicht

- Rückenlage, 90° Hüftwinkel
- Linke Hand drückt gegen das rechte Knie und Knie gegen die Hand (= isometrische Anspannung), 5 s drücken, 5 s locker lassen
- Während des Drückens ausatmen
- Pro Seite ca. 10 - 15 Wh., dann rechte Hand gegen linkes Knie drücken,
- 3 Sätze, ca. 1 min Pause nach jedem Satz



Fortgeschritten

- Rückenlage, 90° Hüftwinkel
- Abstand Kinn zu Brustbein bleibt konstant
- Oberkörper abheben und drehen des Rumpfes, sodass beide Hände seitlich der Beine „vorbei wandern“, dann andere Seite
- langsame und kontrollierte Bewegungen, beim Heben des Oberkörpers ausatmen, beim Senken einatmen
- Beim Zurückgehen Schultern nicht am Boden ablegen
- Anfangs max. mögl. Wh.zahl
- Pro Seite ca. 10 - 15 (20) Wh., dann 30 s Pause, dann andere Seite (= 1 Satz), 1 min Pause
- Insgesamt 3 Sätze



## Gerade Bauchmuskulatur



### Leicht

- Rückenlage, 90° Hüftwinkel
- Hände drücken gegen die Knie und Knie gegen die Hände (= isometrische Anspannung), 5 s drücken, 5 s locker lassen
- Während des Drückens ausatmen
- 3 Sätze à 15 - 20 Wh., dazwischen ca. 1 min Pause



### Fortgeschritten

- Rückenlage, 90° Hüftwinkel
- Abstand Kinn zu Brustbein bleibt konstant
- Oberkörper abheben
- langsame u. kontrollierte Bewegungen
- beim Heben des Oberkörpers ausatmen, beim Senken einatmen
- 3 Sätze à 15 Wh., dazwischen 30 - 45 s Pause
- Anfangs max. mögl. Wh.zahl, dann 3 Sätze à 15 - 20 Wh., Satzpause ca. 1 min

## Obere Rückenmuskulatur



### Mittel

- Bauchlage, gerader Rücken
- Stirn etwas von der Unterlage abheben
- Arme gestreckt nach vorn
- Daumen zeigen nach oben
- Arme gegengleich etwas heben u. senken
- 3 Sätze à 20 -30 s, dazwischen ca.1 min Pause



### Mittel

- Befestigen Sie das Thera-Band am Türgriff
- Hüftbreiter Stand, gerader Rücken
- Oberarm Schulterhöhe
- Thera-Band soweit wie mögl. zurückziehen
- 3 Sätze à 20 Wh., dazwischen ca.1 min Pause

## Brustmuskulatur



### Mittel

- Körperspannung, d.h. Bauch- Gesäß- und Beinmuskulatur anspannen
- Kopf – Rumpf – Beine eine Linie
- Hände schulterbreit, Fingerspitzen zeigen nach vorne
- Oberkörpernahe Ellbogenführung
- Absenken des Oberkörpers bis max. 90° Ellbogenwinkel
- Anfangs max. mögl. Wh.zahl, dann 3 Sätze à 15 - 20 Wh., dazwischen ca.1 min Pause

## Untere Rückenmuskulatur + Gesäßmuskulatur



### Leicht

- Bauchmuskeln anspannen (kein Hohlkreuz)
- Knie „liegt“ unter dem Becken auf, Hände unter der Schulterachse
- Zehenspitzen zum Schienbein anziehen
- Leichte Überstreckung der Hüfte (ca. 10°)
- In der Endposition kleine Bewegungen ausführen (ca. 2 -3 s)
- Bein wieder etwas absenken und Übung wiederholen
- 12 - 15 Wh. (20 Wh.) pro Bein, dann Bein wechseln, ev. 1 min Satzpause, insgesamt 3 Sätze/Bein



### Fortgeschritten

- Bauchlage, Stirn liegt am Boden auf (HWS bleibt gerade!!!)
- Das gestreckte Bein anheben und wieder absenken, Fußspitze berührt nicht den Boden
- 20 Wh./Bein, Bein wechseln, 3 Sätze (ev. ca.1 min Pause nach jedem Satz)

## Gesäßmuskulatur



### Fortgeschritten

- Ein Bein anwinkeln (ca. 90° Rumpf-Oberschenkel)
- Stirn auf die Matte legen (gerade HWS!)
- Anderes Bein gestreckt vom Boden abheben (Zehenspitzen Richtung Schienbein anziehen)
- Kleine Wippbewegungen in der Endposition
- 20 Wh. pro Bein, dann Bein wechseln, nach jedem Satz ca. 1 min Pause
- 3 Sätze



### Fortgeschritten

- Kniewinkel 90 - 100°Zehenspitzen anziehen (Richtung Schienbein)
- Kleine Wippbewegungen in der Endposition
- 3 - 5 s halten, Bein wechseln, ca. 12 -15 (20) Wh. pro Bein, nach jedem Satz ca. 1 min Pause
- 3 Sätze

## Beinmuskulatur



### Mittel

- Aus dem Stand einen weiten Ausfallschritt nach hinten durchführen
- Schwerpunkt liegt ausbalanciert zwischen den Beinen
- Gewicht wird hauptsächlich vom vorderen Bein getragen
- Durch Streckung des vorderen Beines wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren, d.h. hinteres Bein wird wieder nach vorne gebracht
- Achtung: Kniegelenkwinkel soll nie unter 90° sein!
- Anfänger: abwechselnd re. bzw. li. Bein 10 - 15 Wh., pro Bein, dann ca. 1 min Pause, 3 Sätze
- Fortgeschrittene: 15 - 20 Wh. pro Bein, dann anderes Bein trainieren! 3 Sätze, Satzpause ca. 1 min