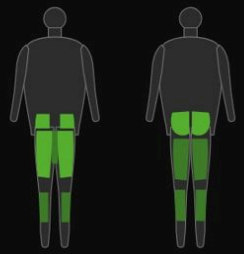


BEINE UND GESÄSS KRÄFTIGEN

BEINPRESSE

MEHR BEINKRAFT. MEHR STABILITÄT. MEHR ALLTAG.



HAUPTMUSKELN

- **Quadrizeps** (M. quadriceps femoris)
- **Gesäßmuskel** (M. gluteus maximus)
- **Hintere Oberschenkel, Waden** (Ischiocrurale Muskulatur, M. triceps surae)

DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Kräftigt die größten Muskeln des Körpers
- Hohe Last bei geschonter Wirbelsäule
- Hilfreich für Aufstehen, Treppensteigen und Heben

1-2	6-12	2-3×	2 min
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



ZU HAUSE: KNIEBEUGE ZUM STUHL

1. Vor einen stabilen Stuhl stellen, Füße hüftbreit, Zehen leicht nach außen.
2. Hüfte nach hinten schieben und langsam absetzen, drei Sekunden abwärts.
3. Sitzfläche kurz berühren, nicht ablegen, über die Fersen wieder aufstehen.
4. Oben ausatmen. Die Knie zeigen in Richtung der Zehen.

MERKEN

Der Stuhl ist Ihre Sicherung, nicht Ihr Ziel. Wer ihn nur noch streift, hat die Beinpresse zu Hause.

TIPPS

- Fersen fest in die Platte, Knie stabil über den Zehen
- Knie oben nicht ganz durchdrücken
- Nur so tief, dass das Becken an der Lehne bleibt
- Drei Sekunden langsam zurück
- Ausatmen beim Drücken, nie die Luft anhalten

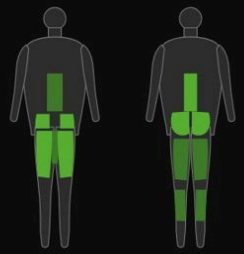
Stärker im Alltag



BEINE, GESÄSS UND RUMPF KRÄFTIGEN

KNIEBEUGE

GEFÜHRT. MEHR ALLTAGSKRAFT. MEHR SICHERHEIT.



HAUPTMUSKELN

- **Quadrizeps** (M. quadriceps femoris)
- **Gesäßmuskel** (M. gluteus maximus)
- **Rückenstrecker und Rumpf** (M. erector spinae, Bauchmuskeln)

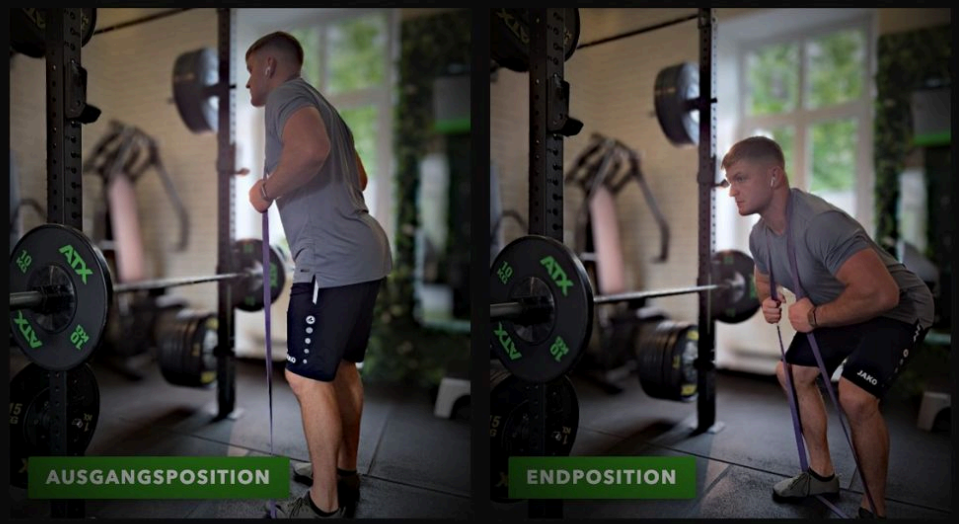
DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Die Alltagsbewegung schlechthin: aufstehen, heben
- Geführte Last, kein Gleichgewichtsproblem
- Vorbereitung auf freie Gewichte und Sport

1-2	6-12	2-3×	2 min
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



ZU HAUSE: KNIEBEUGE MIT BAND



TIPPS

- Rumpf fest, Brust aufrecht, nicht nach vorn kippen
- Fersen bleiben am Boden, Gewicht nach hinten
- Knie folgen den Zehen
- So tief, wie es schmerzfrei geht
- Drei Sekunden abwärts, zügig hoch

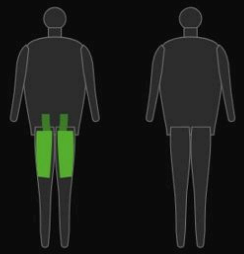
Stärker im Alltag

VORDEREN OBERSCHENKEL KRÄFTIGEN

BEINSTRECKER

MEHR KNIESTRECKKRAFT. MEHR STABILITÄT. MEHR ALLTAG.





HAUPTMUSKELN

- **Quadrizeps, alle vier Anteile** (M. quadriceps femoris)
- **Gerader Anteil** (M. rectus femoris)
- **Innerer und äußerer Anteil** (M. vastus medialis / lateralis)

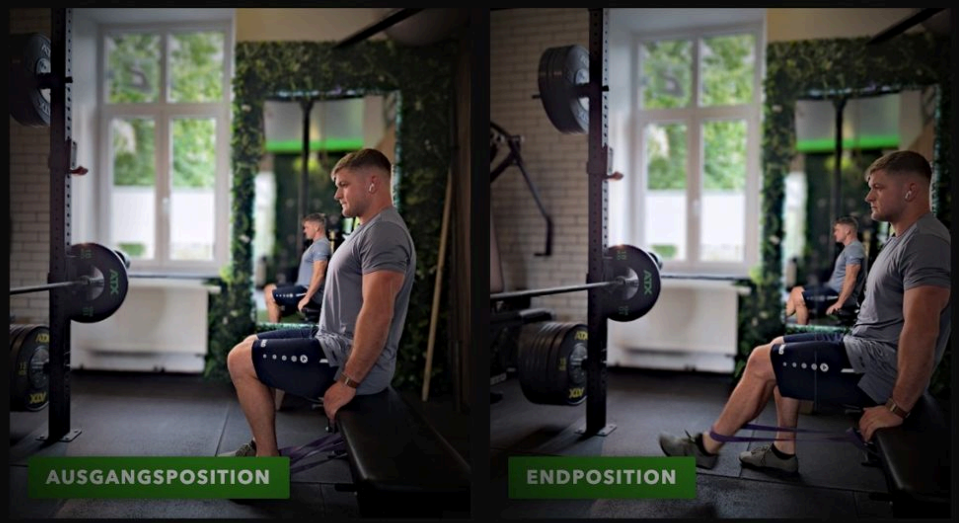
DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Kräftigt die Kniestreckung
- Unterstützt Knie-Stabilität im Alltag
- Hilfreich für Aufstehen, Treppensteigen und Gehen

1-2	6-12	2-3×	90 s
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



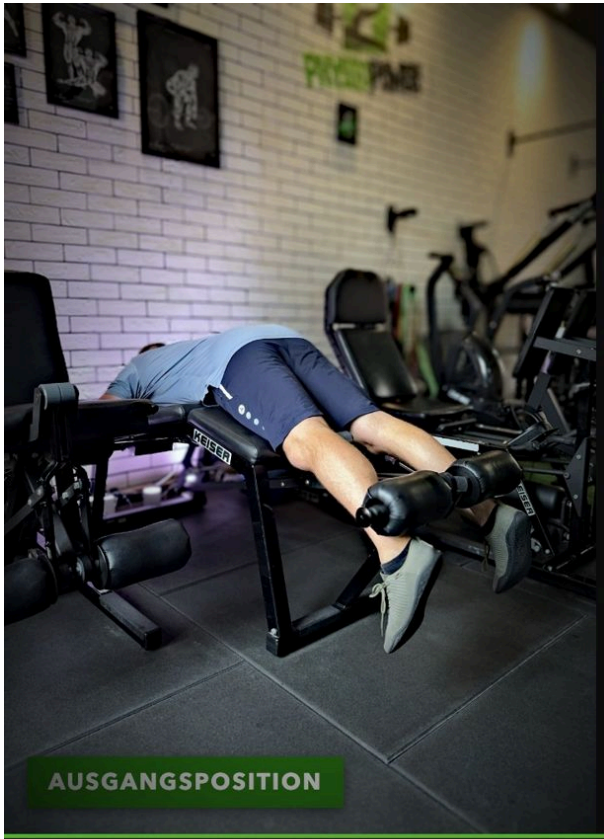
ZU HAUSE: KNIESTRECKUNG MIT BAND



TIPPS

- Oberkörper aufrecht, kein Schwung aus dem Rücken
- Bei Schmerz vorn am Knie: kleiner und langsamer
- Arbeitet ein Bein mehr, einbeinig üben
- Oben eine Sekunde halten, Fußspitzen zum Körper
- Drei Sekunden langsam absenken, nicht ablegen

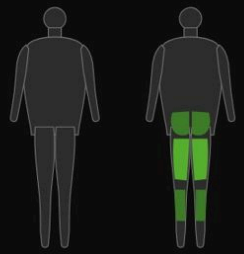
Stärker im Alltag



HINTEREN OBERSCHENKEL KRÄFTIGEN

BEINBEUGER

MEHR KNIESCHUTZ. MEHR KONTROLLE. MEHR ALLTAG.



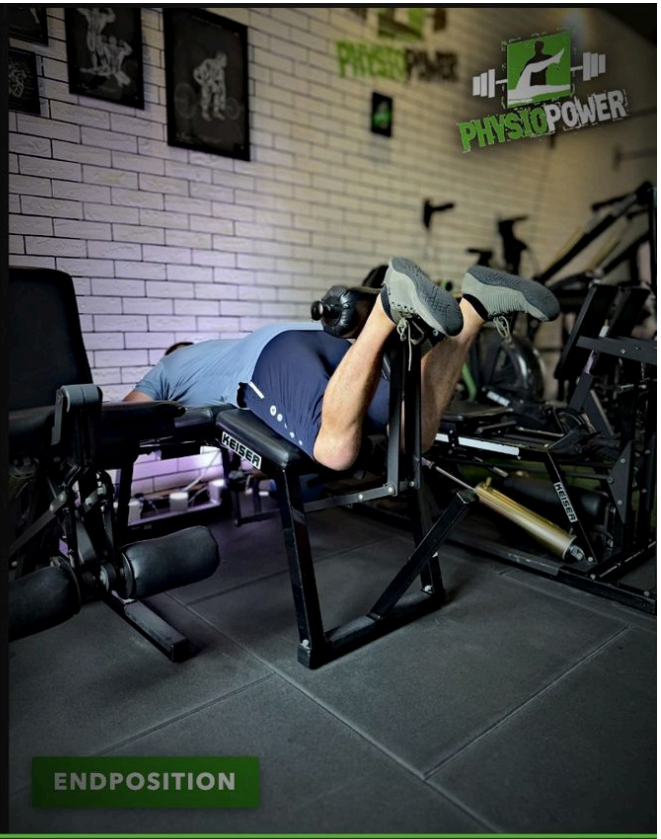
HAUPTMUSKELN

- **Hintere Oberschenkel** (Ischiocrurale Muskulatur)
- **Waden** (M. gastrocnemius)
- **Gesäßmuskel** (M. gluteus maximus)

DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Kräftigt die Kniebeugung von hinten
- Entlastet Kreuzband und Knie
- Hilfreich für Heben, Gehen und Sport

1-2	6-12	2-3×	90 s
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



ZU HAUSE: BEINBEUGER MIT BAND IM SITZEN



TIPPS

- Becken bleibt fest auf dem Polster
- Bei Wadenkrampf Fuß locker lassen, Widerstand senken
- Beide Richtungen zählen, drei Sekunden zurück
- Fersen kontrolliert zu sich ziehen
- Ausatmen beim Beugen

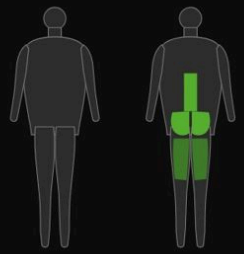
Stärker im Alltag



RÜCKEN UND GESÄSS KRÄFTIGEN

RÜCKENSTRECKER

MEHR RÜCKENKRAFT. MEHR SCHUTZ BEIM HEBEN.



HAUPTMUSKELN

- **Rückenstrecker** (M. erector spinae)
- **Gesäßmuskel** (M. gluteus maximus)
- **Hintere Oberschenkel** (Ischiocrurale Muskulatur)

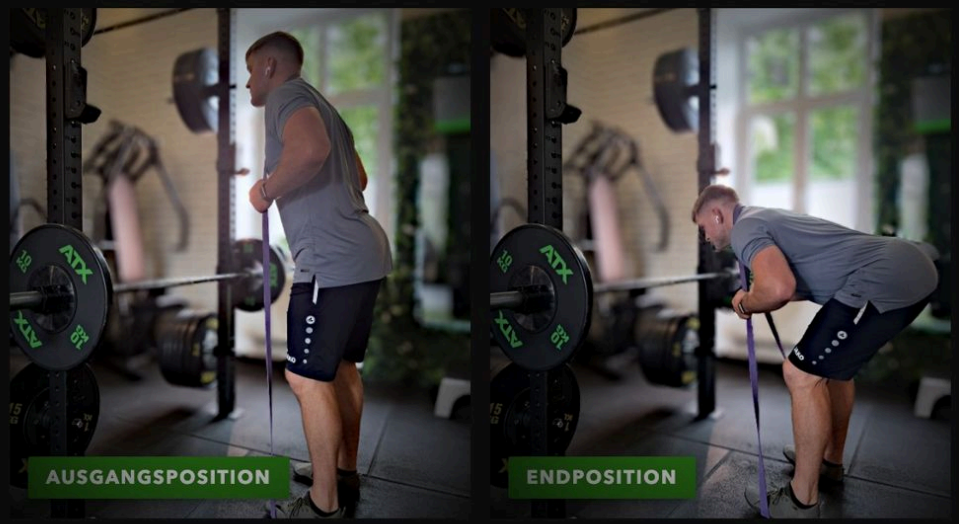
DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Macht den Rücken belastbar beim Beugen und Aufrichten
- Schutzfaktor gegen wiederkehrende Kreuzschmerzen
- Hilfreich für Heben, Tragen und Gartenarbeit

1-2	6-12	2-3×	2 min
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



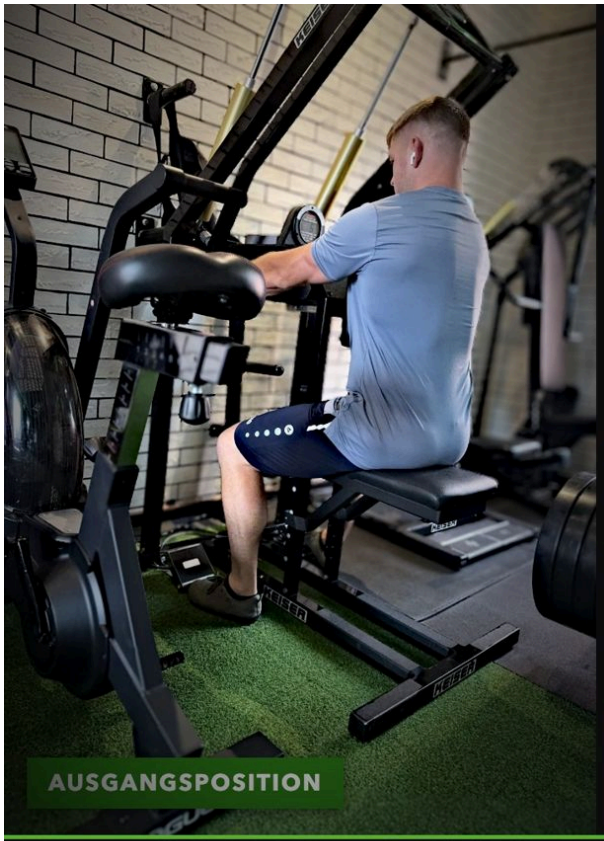
ZU HAUSE: RÜCKENSTRECKEN MIT BAND



TIPPS

- Hüfte nach hinten, Rücken lang, nicht rund
- Kein Schwung nach oben: langsamer, kürzer
- Oben nur bis zur Linie, nicht überstrecken
- Klein anfangen, Bewegungsweg schrittweise steigern
- Knie bleiben leicht gebeugt

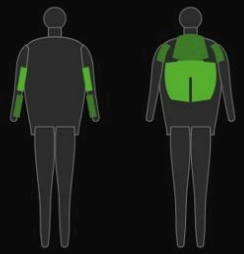
Stärker im Alltag



OBEREN RÜCKEN KRÄFTIGEN

SITZENDES RUDERN

MEHR HALTUNG. MEHR NACKENENTLASTUNG. MEHR ALLTAG.



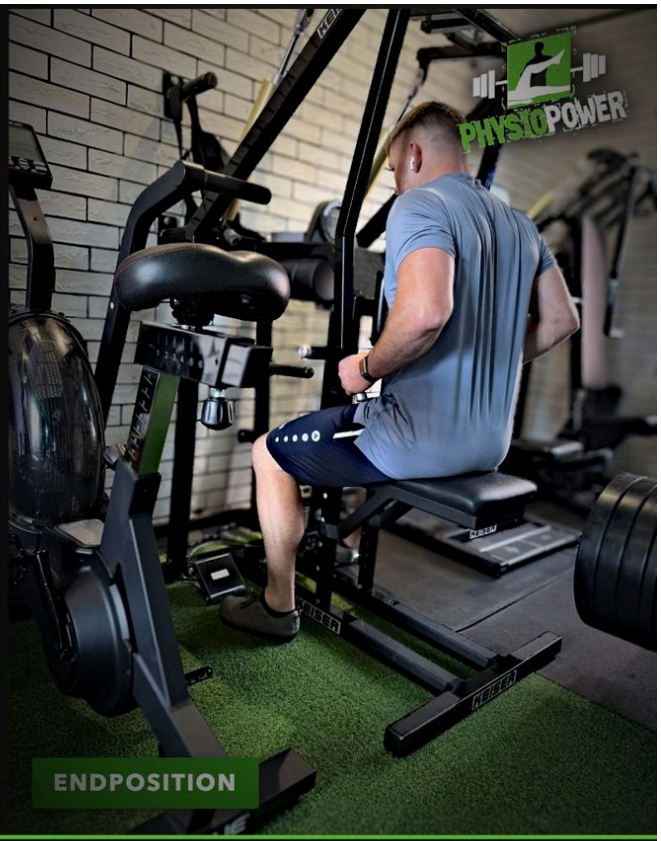
HAUPTMUSKELN

- **Breiter Rückenmuskel** (M. latissimus dorsi)
- **Rautenmuskeln** (Mm. rhomboidei)
- **Hintere Schulter und Bizeps** (M. deltoideus pars spinalis, M. biceps brachii)

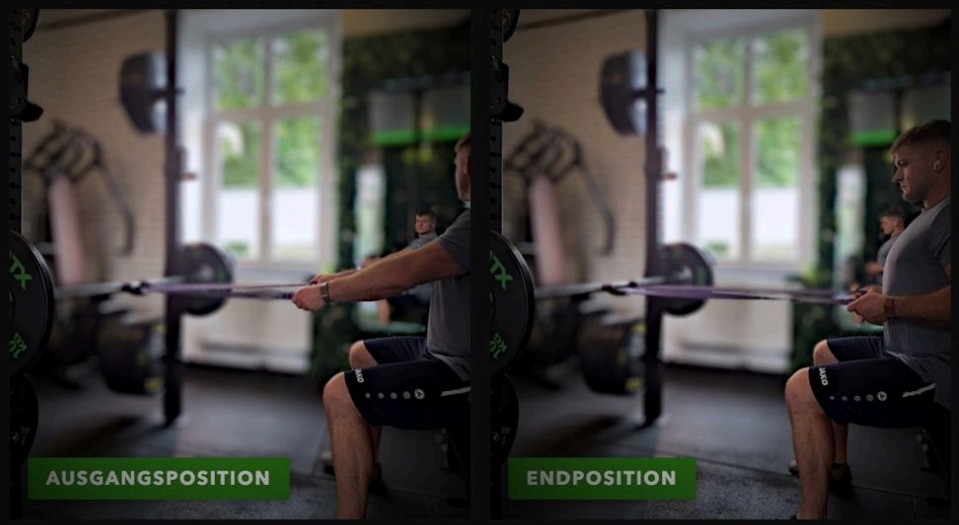
DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Die Gegenbewegung zum Sitzen und Tippen
- Hält die Schulterblätter, entlastet den Nacken
- Basis jeder Schulterrehabilitation

1-2	6-12	2-3×	90 s
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



ZU HAUSE: RUDERN MIT BAND



TIPPS

- Erst Schulterblätter nach unten, dann ziehen
- Brust bleibt am Polster, Oberkörper pendelt nicht
- Ellbogen führen die Bewegung, nicht die Hände
- Hinten eine Sekunde halten
- Drei Sekunden zurück, Schulterblätter öffnen

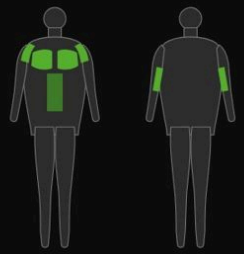
Stärker im Alltag



BRUST, SCHULTER UND ARME KRÄFTIGEN

BRUSTPRESSE

MEHR DRUCKKRAFT. MEHR SCHULTERSCHUTZ. MEHR ALLTAG.



HAUPTMUSKELN

- Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)
- Vordere Schulter (M. deltoideus pars clavicularis)
- Trizeps (M. triceps brachii)

DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Kräftigt das Drücken und Abstützen
- Geführt und gelenkschonend nach Schulterproblemen
- Hilfreich für Aufstehen aus dem Sessel und Türöffnen

1-2	6-12	2-3×	2 min
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



ZU HAUSE: LIEGESTÜTZ AN TISCH ODER WAND



TIPPS

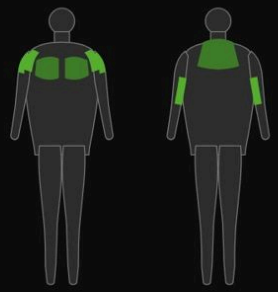
- Schulterblätter erst anlegen, dann drücken
- Rücken bleibt an der Lehne, sonst Widerstand senken
- Bei Schulterschmerz Bewegung begrenzen
- Ellbogen vorn nicht durchdrücken
- Drei Sekunden zurück

Stärker im Alltag

SCHULTER UND OBEREN RÜCKEN KRÄFTIGEN

SCHULTERDRÜCKEN

MEHR ÜBERKOPFKRAFT. MEHR STABILITÄT. MEHR ALLTAG.



HAUPTMUSKELN

- **Deltamuskel** (M. deltoideus)
- **Trizeps** (M. triceps brachii)
- **Oberer Trapezmuskel** (M. trapezius pars descendens)

DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Baut die Kraft für Arbeit über Kopf auf
- Bewegungsumfang, den die Schulter gerade zulässt
- Hilfreich für Regale, Fenster und Kinder auf dem Arm

1-2	6-12	2-3×	2 min
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



ZU HAUSE: SCHULTERDRÜCKEN MIT BAND



TIPPS

- Bauch fest, Rippen unten, kein Hohlkreuz
- Schulterblätter erst nach unten, Schultern nicht hoch
- Bei Schmerz beim Absenken Bewegungsumfang begrenzen
- Oben kurz halten, Arme neben den Ohren
- Drei Sekunden zurück bis Schulterhöhe

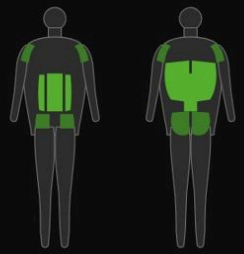
Stärker im Alltag



RUMPF, RÜCKEN UND SCHULTER KRÄFTIGEN

KABELZUG

ROTATION UND ZUG IM STAND. MEHR BEWEGUNGSKRAFT.



HAUPTMUSKELN

- **Schräge Bauchmuskeln** (M. obliquus externus / internus)
- **Rückenstrecker** (M. erector spinae)
- **Breiter Rückenmuskel und Schulter** (M. latissimus dorsi, M. deltoideus)

DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Kraft in jeder Höhe und Richtung, im Stand
- Der Rumpf lernt, gegen Zug stabil zu bleiben
- Die Brücke zwischen Gerät und Leben

1-2	6-12	2-3×	90 s
SÄTZE	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



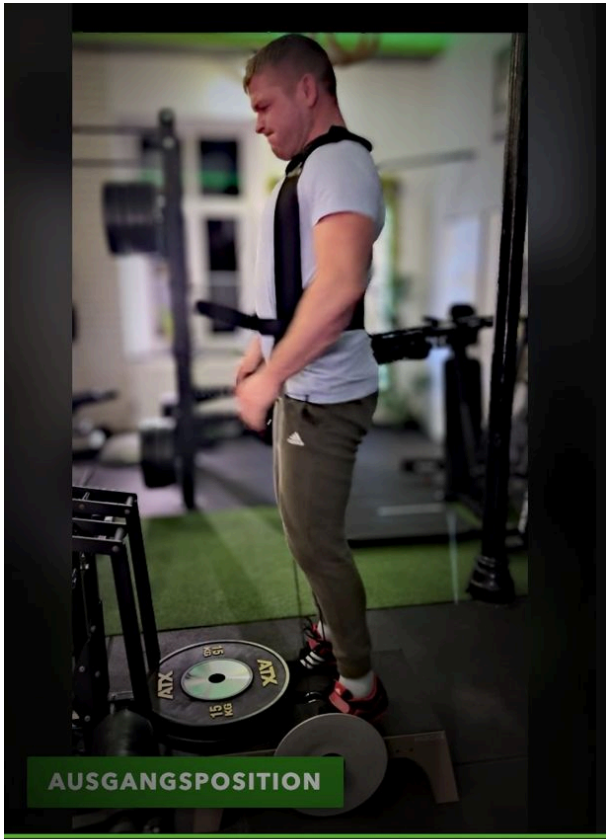
ZU HAUSE: BAND ROTATION



TIPPS

- Arme gestreckt lassen, der Rumpf arbeitet
- Beim Heben Bauch fest, nicht überstrecken
- Verliert der Rumpf die Kontrolle, Widerstand halbieren
- Schrittstellung, Knie weich, Füße bleiben
- Vier Sekunden je Wiederholung, kein Schwung

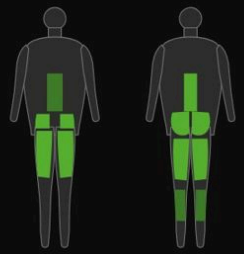
Stärker im Alltag



BREMSKRAFT FÜR BEINE UND RÜCKEN

SCHWUNGRAD

EXZENTRISCH. MEHR SEHNENSCHUTZ. MEHR SICHERHEIT.



HAUPTMUSKELN

- **Quadrizeps und Gesäß** (M. quadriceps femoris, M. gluteus maximus)
- **Hintere Oberschenkel** (Ischiocrurale Muskulatur)
- **Rückenstrecker und Rumpf** (M. erector spinae, Bauchmuskeln)

DAS BRINGT DIE ÜBUNG

- Trainiert das Abbremsen, das im Alltag am meisten fehlt
- Macht Sehnen belastbar und hilft, Stolperer abzufangen
- Bereitet auf Treppen, Bergab und Sport vor

1	5-8	2×	2-3 min
SATZ	WDH.	PRO WOCHE	PAUSE



ZU HAUSE: ABSENKEN VON DER STUFE

1. Auf einer Stufe stehen, Hand am Geländer erlaubt.
2. Ein Bein langsam nach vorn absenken, bis die Ferse den Boden berührt, drei Sekunden.
3. Zügig zurück auf die Stufe, dann Seite wechseln.
4. Je langsamer das Absenken, desto höher der Reiz.

TIPPS

- Rad erst in der unteren Hälfte hart abbremsen
- Rücken lang beim Kreuzheben, Rad lieber kleiner
- Erst drei ruhige Wiederholungen zum Eindrehen
- Ausatmen beim Beschleunigen, ruhig atmen beim Bremsen
- Starker Muskelkater: nächstes Mal ein Drittel weniger

Stärker im Alltag