Krafttraining an einer Bank

Liegestütz leicht
Hohe Seite

Liegestütz schwer
Tiefe Seite

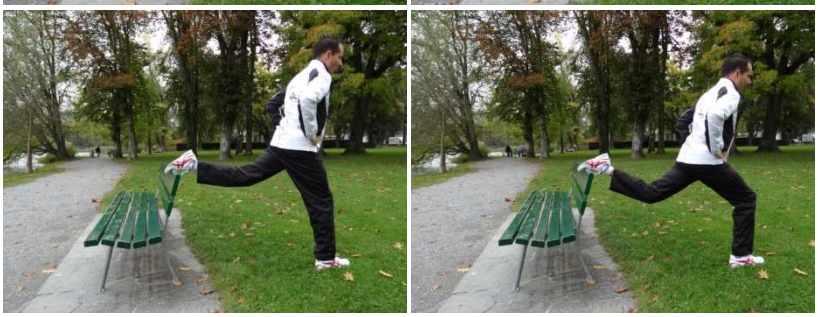
Seitlicher Stütz

Hinterer Stütz schwer
→ Gesäss maximal strecken

Hinterer Stütz leicht
→ Gesäss maximal strecken
in der Ausgangsposition

© VIKMOTION WWW.VIKMOTION.CH

Kniebeugen mit Armhilfe
→ Füsse nahe bei der Bank



Kniebeugen einbeinig

Hinterer Stütz mit Erschwerung
→ Abwechselnd Bein anwinkeln

Vorderer Stütz mit Erschwerung
→ Abwechselnd Füsse vom Boden heben

Seitlicher Stütz mit Erschwerung

Bauchmuskulatur mit Festhalten an der Bank
→ Beine strecken/beugen

© VIKMOTION WWW.VIKMOTION.CH

Wie oben aber
→ Beine seitlich kippen
oder
→ Beine abwechselnd strecken

Bauchmuskulatur ohne Festhalten an der Bank

Einbeinig Kniebeugen als Gleichgewichtsübung

Einbeinig Becken senken
→ Freier Fuss leicht aus dem Becken Senken und wieder hochziehen

Bänklisteigen mit Streckung im Standbein

Baue beim Jogging oder Walking aber auch beim Spazieren regelmässig mehrere Kraft-Übungen ein. Dies erspart oder ergänzt dir das Rumpfkrafttraining zu Hause.

© VIKMOTION WWW.VIKMOTION.CH