

Bewegungsempfehlungen: Kräftigung im Alltag – Arme, Schultern, Beine

Mit diesen gezielten und einfachen Übungen lassen sich die Arm- und Schultermuskulatur sanft trainieren sowie die Abduktoren in den Beinen geschmeidig halten.

Aufwärmen

1. **Einstieg:** Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
2. **Richtig Atmen:** Atmen Sie regelmässig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).
3. **Langsame Bewegungen** Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.
4. **Wiederholungen** Idealerweise machen Sie 10 bis 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils 1 bis 2 Minuten Pause.
5. **Nachdehnen:** Dehnen Sie nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

Arm- und Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt. Rücken ist gerade und die Hände sind unter den Schultern positioniert.



Endposition: Beugen und strecken der Arme. Den Rücken während der Übung gerade halten.

Abduktoren – Oberes Bein heben



Ausgangsposition: Seitenlage. Unteres Bein angewinkelt am Boden, oberes Bein gestreckt in der Luft. Obere Hand vor der Brust abgestützt.



Endposition: Heben und senken des oberen Beines, ohne Boden- oder Beinkontakt.

Adduktoren – Unteres Bein heben



Ausgangsposition: Seitenlage. Oberes Bein angewinkelt am Boden, unteres Bein gestreckt in der Luft. Obere Hand vor der Brust abgestützt.



Endposition: Unteres Bein heben und senken, ohne Bodenkontakt.

Quelle: [Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO