

Isometrisches Training: 5 einfache Übungen

1. Brustdrücken

Wie beim Beten werden die Handflächen beider Hände vor der Brust einige Sekunden fest gegeneinander gedrückt. Die Unterarme und Ellbogen bleiben dabei waagrecht. Diese Übung trainiert Brust und Bizeps.

2. Crunch

Legen Sie sich für diese intensive Bauchmuskelübung mit dem Rücken auf den Boden. Nun die Beine angewinkelt aufstellen. Beide Hände an den Hinterkopf führen und den Oberkörper nach oben bewegen, sodass sich die Schultern vom Boden lösen. Dabei den Bauchnabel fest nach innen ziehen und den unteren Rücken am Boden lassen. Bei einem dynamischen Crunch wird in mehreren Wiederholungen der Oberkörper von unten nach oben bewegt. Bei der statischen Version wird der Oberkörper oben für einige Sekunden gehalten.

3. Die Brücke

Bei dieser Übung legen Sie sich zunächst flach auf den Rücken. Dann die Beine wie beim Crunch anwinkeln und die Hände flach neben den Körper legen. Nun heben Sie langsam den Po, sodass von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie entsteht. Die Schultern und der Kopf bleiben dabei auf dem Boden. So werden Po und Oberschenkel optimal trainiert.

4. Superman

Der Superman, oder auch Rückenstrecken, stärkt vor allem die Rückenmuskeln. Dafür legen Sie sich mit dem Bauch flach auf den Boden. Nun heben Sie langsam beide Beine etwa 10 Zentimeter an und halten sie einige Sekunden über dem Boden. Für noch mehr Intensität heben Sie parallel zu beiden Beinen beide Arme und halten die Gliedmaßen am höchsten Punkt der Dehnung.

5. Wandsitzen

Die Kniebeugen an der Wand trainieren sowohl Po als auch Oberschenkel. Einfach hüftbreit mit dem Rücken zur Wand stellen und langsam die Knie anbeugen, als möchten Sie sich hinsetzen (siehe Foto ganz oben). Im 90-Grad-Winkel halten. Wichtig: den Rücken an der Wand lassen. Außerdem sollten die Knie nicht über die Fußspitzen gucken. In dieser Position etwa 30 Sekunden ausharren.

<https://www.fitbook.de/fitness/isometrisches-training-erklaerung-uebungen#h-1-brustdr-cken>