







Arbeitsblatt Kräftigung (aus: SportPraxis 4/2004, S. 18)

Muskel	Ansatz (A), Ursprung (U), Funktion (F)	Übungen & Ausführungshinweise
1 Brustmuskulatur (M. pectoralis major)		
Die Brustmuskulatur bedeckt den gesamten Brustbereich, ist vor allem bei Männern gut sichtbar und bildet die vordere Achselfalte	A: Seitlich am Oberarm U: Im gesamten Brustbereich F: Führt die Arme vor dem Körper zusammen	<i>Übungen!</i> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Variationen von Liegestütze - Bankdrücken mit einer Reckstange - Bankdrücken mit einer Langbank <i>Ausführungshinweise!</i> Das Becken muss über eine Bauchmuskelspannung immer aufgerichtet sein. Nicht aus „dem Rücken“ heben.
2 Armbeugemuskulatur (M. biceps brachii)		
Bildet die Vorderseite des Oberarms.	A: Innenseite der Elle U: Vorderseite des Oberarms F: Beugt den Arm	<i>Übungen!</i> <ul style="list-style-type: none"> - Armbeugen mit der Reckstange - Armbeugen mit Medizinbällen - Mehrere Personen heben zusammen eine Langbank und machen Armbeugen <i>Ausführungshinweise!</i> Die Übung beginnt mit einer sinnvollen Ausgangshaltung und aufgerichtetem Becken
3 Armstreckmuskulatur (M. triceps brachii)		
Bildet die Rückseite des Oberarms.	A: Elle U: Rückseite des Oberarms F: Streckt den Arm	<i>Übungen!</i> <ul style="list-style-type: none"> - Liegestützen ganz eng neben dem Körper - Dips in einem Barren - Mit dem Rücken auf einem Kasten liegend, die Arme 90° zum Körper nach oben. In den Händen ein Gewicht, das nach oben gestreckt und wieder abgelassen wird. <i>Ausführungshinweise!</i> Da dieser Muskel sehr plötzlich seinen „Dienst einstellt“, muss auf Hilfestellung geachtet werden.
4 Oberschenkelstrecker (M. quadriceps femoris)		
Dieser Muskel hat vier Köpfe und liegt auf der Vorderseite des Oberschenkels. Er ist der größte und kräftigste Muskel des Menschen	A: Über die Kniescheibe am Schienbein U: Obere Ende des vorderen Oberschenkels, Becken F: Streckt im Kniegelenk (beugt im Hüftgelenk)	<i>Übungen!</i> <ul style="list-style-type: none"> - Einbeiniges Aufsteigen auf einen Kasten - Anlehnen an eine Wand mit rechtem Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel - Kniebeugen mit der Reckstange <i>Ausführungshinweise!</i> Besonders bei der Kniebeuge sollte auf saubere Ausführung und wenig Gewicht geachtet werden.
5 Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)		
Verbindet den Brustkorb mit dem Becken und ist der zentrale Muskel zur Beckenaufrichtung.	A: Becken (Schambein) U: Rippen und Brustbein F: Hebt das Becken, bzw. senkt den Rumpf	<i>Übungen!</i> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Variationen des Crunchs - In der Rückenlage wird linke Arm weggestreckt und das linke Bein angezogen - Beinheben im Hang an Hochreck <i>Ausführungshinweise!</i> Eine Grundspannung soll immer bestehen bleiben und die Übung bei unsauberer Ausführung abgebrochen werden.

Arbeitsblatt Stretching (aus: SportPraxis 4/2004, S. 19)

Muskel	Ansatz (A), Ursprung (U), Funktion (F)	Übungen & Ausführungshinweise
1 Brustmuskulatur (M. pectoralis major) Die Brustmuskulatur bedeckt den gesamten Brustbereich. Sie ist vor allem bei Männern gut sichtbar und bildet die vordere Achselfalte.	A: Seitlich am Oberarm U: Gesamter Brustbereich F: Führt die Arme vor dem Körper zusammen und innenrotiert den Arm	 <p>Die Schultern unten und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.</p>
2 Wadenmuskulatur (Schollenmuskel/ M. soleus) Die Wadenmuskulatur liegt auf der Rückseite des Unterschenkels und ist äußerlich als Wade gut sichtbar.	A: Über Achillessehne am Fersenbein U: Unterhalb des Kniegelenks F: Senkt die Fußspitze	 <p>Das hintere Bein muss gebeugt sein.</p>
3 Wadenmuskulatur (Zwillingswadenmuskel/ M. gastrocnemii) Die Wadenmuskulatur liegt auf der Rückseite des Unterschenkels und ist äußerlich als Wade gut sichtbar.	A: Über Achillessehne am Fersenbein U: Oberhalb des Kniegelenks F: Senkt die Fußspitze und beugt im Kniegelenk	 <p>Das hintere Bein muss gestreckt sein.</p>
4 Oberschenkelstrecker (M. quadriceps femoris) Dieser Muskel hat vier Köpfe und liegt auf der Vorderseite des Oberschenkels. Er ist der größte und kräftigste Muskel des Menschen.	A: Über die Kniescheibe am Schienbein U: Vorderer Oberschenkel und Becken F: Streckt im Kniegelenk und beugt im Hüftgelenk	 <p>Bei der Ausführung nicht ins Hohlkreuz fallen. Die Beugung des Standbeins erleichtert die funktionelle Ausführung.</p>
5 Oberschenkelbeuger (M. ischiocrurales) Für die Beugung im Kniegelenk sind eine Vielzahl von Muskeln zuständig, die auf der Rückseite des Oberschenkels liegen.	A: Rückseite des Unterschenkels U: Am Becken F: Beugt im Kniegelenk, streckt im Hüftgelenk	 <p>Übung mit angestelltem Bein durchführen.</p>
6 Hüftbeuger (M. iliopsoas) Der Hüftbeuger liegt auf der Vorderseite des Beckens und hat großen Einfluss auf die Beckenstellung. Er neigt stark zum Verkürzen.	A: Oberes Ende des Oberschenkelknochens U: Becken und Wirbelsäule F: Beugt im Hüftgelenk	 <p>Durch bewusste Kontraktion der Gesäßmuskulatur wird die Dehnung intensiviert.</p>