

Hand in Hand

active
woman



Text und Übungen: Sylvia Krieg

Zu zweit macht das Training einfach mehr Spaß. Unser Partner-Workout ist auch in einer weiteren Hinsicht doppelt effektiv, weil man nicht an einem festen Gerät, sondern mit einem beweglichen „Objekt“ trainiert – klasse für die Kräftigung der Tiefenmuskulatur!

Übung 1

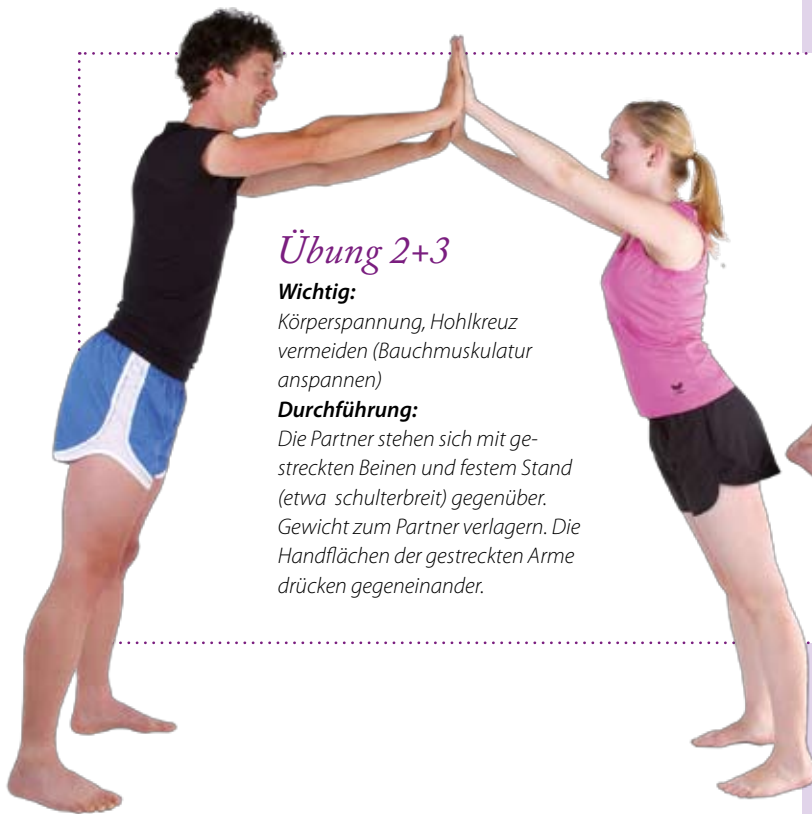
Wichtig: Körperspannung, Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen)

Durchführung:

Beide Beine sind gestreckt, das jeweils äußere Bein abgespreizt. Die Handflächen der gestreckten, Körper zugewandten Arme berühren sich

und drücken gegen die des Partners. Der äußere gestreckte Arm ist 90 Grad abgespreizt. Handflächen zeigen nach unten.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln: seitliche Bauchmuskulatur, Trapez- und Deltamuskel sowie Abduktoren



Übung 2+3

Wichtig:

Körperspannung, Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen)

Durchführung:

Die Partner stehen sich mit gestreckten Beinen und festem Stand (etwa schulterbreit) gegenüber. Gewicht zum Partner verlagern. Die Handflächen der gestreckten Arme drücken gegeneinander.



Variation: Wie zuvor, aber beide strecken das jeweils gleiche Bein nach hinten.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln: Brust- und Bauchmuskulatur sowie Deltamuskel; gerader Rückenstrecker und großer Gesäßmuskulatur (Variation).



Übung 4

Wichtig:

Körperspannung, Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen)

Durchführung:

Die Partner stehen sich mit gestreckten Beinen und festem Stand (mehr als schulterbreit) gegenüber. Die leicht gebeugten Arme sind in Schulterhöhe etwa 45 Grad nach außen gespreizt. Die Handflächen drücken gegeneinander, Fingerspitzen zeigen nach außen-oben.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln:

Brust- und Bauchmuskulatur, Bizeps sowie Deltamuskel



Übung 5

Wichtig:

Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen)

Durchführung:

Die Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber, das vordere Bein ist dabei leicht gebeugt. Die Ellbogen liegen am Körper an und sind 90 Grad gebeugt. Die Handflächen liegen aufeinander und beide drücken gegen die Kraft des anderen, d.h. die oberen Hände drücken nach unten, die unteren nach oben.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln:

Bizeps (hier beim Mann) und gerade Bauchmuskulatur und Trizeps (hier bei der Frau)



Übung 6 + 7

Wichtig: Hohlkreuz vermeiden, Körperspannung

Durchführung:

Die Partner stehen sich gegenüber. Die Ellbogen befinden sich neben dem Rumpf und sind 90 Grad gebeugt. Die Handflächen sind senkrecht. Beide drücken gegen die Kraft des anderen, d.h. die äußeren Hände drücken nach innen, die inneren Hände nach außen.

Variation: Wie oben, aber jetzt haben die Partner jeweils eine Hand außen und eine innen und drücken gegen die jeweilige Hand des anderen.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln: Brustmuskulatur (Hand außen) und Deltamuskel (Hand innen) sowie seitliche Bauchmuskulatur

Übung 8 + 9

Wichtig: Hohlkreuz vermeiden (vorderer Partner)

Durchführung:

Die Partner stehen in Schrittstellung hintereinander, vorderes Bein leicht gebeugt und Oberkörper leicht nach vorn geneigt. Der vordere Partner führt die gestreckten Arme nach hinten und drückt gegen die des Hintermanns. Die Handflächen sind senkrecht. Beide verlagern das Gewicht mehr auf das vordere Bein.



Variation: Wie oben, aber jetzt sind die gestreckten Arme des vorderen Partners in Schulterhöhe zur Seite abgespreizt, Handflächen zeigen nach unten. Der hintere Partner drückt nun auf die Hände des vorderen, der dagegen hält.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln des vorderen Partners: Trapezmuskulatur und Trizeps; Deltamuskel (Variation)

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln des hinteren Partners: Latissimus (=großer Rückenmuskel), Bauchmuskulatur

Übung 10 + 11

Wichtig: Knie nicht über die Fußspitzen hinaus schieben, gerader Rücken und entspannte Schultern.

Durchführung:

Die Partner stehen sich mehr als schulterbreit gegenüber und greifen mit gestreckten Armen jeweils die Handgelenke des anderen. Nun gehen beide langsam in die Knie bis ein Winkel von etwa 90 Grad im Kniegelenk erreicht ist. Der Rücken ist gerade.

Variation: Wie oben, aber ein Partner bleibt, die Knie leicht gebeugt, stehen während der andere in die Hocke geht. Wippen im Wechsel. **Hauptsächlich beanspruchte Muskeln (auch Variation):** Quadrizeps, Gesäßmuskulatur und Rückenstrecker



Übung 12

Wichtig: gerader Rücken

Durchführung:

Die Partner stehen etwas mehr als schulterbreit nebeneinander, Knie leicht gebeugt und den Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.

Der Partner zugewandter Arm ist auf dem Oberschenkel abgestützt. Der freie Arm schwingt, mit gegenseitigem Griff der Handgelenke, locker parallel vor den Körpern von links nach rechts.

Hauptsächlich beanspruchte

Muskeln: Quadrizeps, und Rückenstrecker, gleichzeitig Lockerung der Schultermuskulatur



Übung 13 + 14

Wichtig: gerader Rücken,

Knie und Fußgelenke berühren sich

Durchführung:

Die Partner stehen sich gegenüber, Arme liegen am Körper an und sind leicht gebeugt. Beide greifen sich an den Handgelenken. Das jeweilige Standbein ist leicht gebeugt, das andere circa 90 Grad in der Hüfte angewinkelt. Nun drücken die Partner Innenseiten der Unterschenkel gegeneinander.

Variation: Wie oben, aber nun drücken beide ihre Außenseite der Unterschenkel gegeneinander.

Hauptsächlich beanspruchte

Muskeln: Adduktoren; Abduktoren (Variation), hohe Anforderungen ans Gleichgewicht



Übung 15 + 16

Wichtig: gerader Rücken

Durchführung:

Die Partner stehen sich gegenüber. Ein Partner steht auf einem Bein, das andere ist weniger als 90 Grad in der Hüfte und etwa 90 Grad im Kniegelenk gebeugt. Der andere Partner drückt nun mit der Handfläche auf dessen Oberschenkel.

Variation: Wie oben, aber nun ist der Oberschenkel des angehobenen Beines parallel zum Standbein, der Unterschenkel bleibt 90 Grad gebeugt. Der Partner drückt auf den Unterschenkel des anderen. Derjenige der den Druck ausübt, nimmt einen mehr als schulterbreiten Stand ein, hat die Beine etwa 90 Grad gebeugt und den Rücken gerade.

Hauptsächlich beanspruchte

Muskeln: Quadrizeps; Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur (Variation)





Übung 17

Wichtig: Körperspannung, gerader Rücken, Hohlkreuz vermeiden (Bauchmuskulatur anspannen), entspannend für den Rücken

Durchführung: Die Partner stehen sich gegenüber, greifen jeweils die Schultern des anderen und schieben sie weg. Die Beine sind mehr als schulterbreit gestellt. Nun beugen beide gleichzeitig leicht die Knie. Der Rumpfwinkel sollte circa 90 Grad betragen. Dabei ist der Rücken gerade und der Blick nach unten gerichtet.

Hauptsächlich beanspruchte

Muskeln: gerade Rückenmuskulatur, Quadrizeps

Übung 18 + 19 + 20

Wichtig: Kinn nicht auf die Brust

Durchführung:

Die Partner liegen sich auf dem Rücken gegenüber. Die Beine sind 90 Grad in Hüfte und Knie gebeugt und die Fußsohlen berühren sich. Die Hände fassen den Kopf seitlich während die Ellbogen nach außen zeigen. Nun heben beide die Schulterblätter mit dem Ausatmen vom Boden ab.

Variation 1: Wie oben, aber nun drehen sich beide beim Abheben des oberen Schulterblatts im Wechsel zunächst nach links und dann nach rechts.

Variation 2: Wie oben, aber nun drehen sich beide beim Abheben der Schulterblätter im Wechsel zunächst nach links und dann nach rechts. Dabei beugen sie gleichzeitig das entgegen gesetzte Bein (Ellbogen und Knie berühren sich).

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln: gerade Bauchmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur; schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur (Variation 1+2)



Übung 21 + 22

Wichtig: Blick nach unten, Bauchnabel einziehen

Durchführung:

Die Partner liegen sich auf dem Bauch gegenüber und greifen jeweils die Schultern des anderen. Gesäß anspannen und Oberschenkel in den Boden drücken. Nun heben beide die Brust vom Boden ab. Der Blick ist nach unten gerichtet. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, muss man den Bauchnabel nach oben bzw. einziehen.

Variation: Wie oben, aber nun drehen sich beide nach dem Anheben der Brust zur gleichen Seite – zunächst nach links und dann nach rechts.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln: gerade Rückenmuskulatur (auch Variation), für die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule



Übung 23

Wichtig: Hohlkreuz vermeiden, Druck oberhalb des Knies ausüben

Durchführung:

Ein Partner liegt auf der Seite. Hierbei ist das untere Bein leicht im Knie gebeugt und in der Hüfte gerade. Das obere Bein ist gestreckt und leicht abgespreizt. Rumpf stabil: In der Hüfte nicht nach vorne oder hinten kippen,

Bauchmuskeln anspannen. Für bessere Stabilität ist der obere Arm vor dem Körper abgestützt. Der andere Partner kniet dahinter und drückt nun auf den Oberschenkel des abgespreizten Beins.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln: kleiner Gesäßmuskel, Abduktoren



Geschafft! Jede Übung zehn bis 15 Mal bzw. 15 bis 20 Sekunden halten und zwei Wiederholungen – wer zweimal die Woche je 30 Minuten „Hand in Hand“ trainiert, ist schnell gemeinsam von Kopf bis Fuß fit. Viel Spaß!