

Frédéric Delavier

# MUSKEL

Guide *speziell*  
für Frauen

Gezieltes Training  
Anatomie



# INHALT

Einleitung.....	5
-----------------	---

## DIE GESÄSSMUSKELN

1•Kniebeuge im Ausfallschritt	13
2•Ausfallschritt mit Langhantel	14
3•Ausfallschritt nach vorn mit Stab	15
4•Ausfallschritt nach vorn mit Kurzhanteln	16
5•Auf eine Bank steigen	17
6•Abduktion des Beines im Stand	18
7•Abduktion des Beines im Stand mit »Tube«	19
8•Abduktion des Beines im Stand am tiefen Block	20
9•Abduktion des Beines im Stehen am Pendel	22
10•Abduktion des Beines im Liegen mit »Tube«	23
11•Abduktion: seitwärtiges Wegführen des Beines im Liegen	24
12•Abduktion im Sitzen am Gerät	25
13•Seitliches Anheben des Oberschenkels am Boden	26
14•Hüftstrecken am Pendel	27
15•Hüftstrecken im Stand	28
16•Hüftstrecken am Boden	30
17•Hüftstrecken bäuchlings am Gerät	31
18•Hüftstrecken am tiefen Block	32
19•Hüftstrecken am Boden mit »Tube«	34
20•Hüftstrecken auf einer Bank	35
21•Hüftstrecken auf dem Bauch liegend	36
22•Hüftstrecken im Stand mit »Tube«	37
23•Beckenheben vom Boden	38
24•Beckenheben auf einem Bein	39
25•Beckenheben, Füße auf einer Bank	40
26•Rückwärtsneigen des Beckens (Retroversion)	41
27•Kleine Beuge der Oberschenkel (Plié), Füße nach außen	42

## DIE BEINE

1•Kniebeugen	46
2•Kniebeugen mit Stab	48
3•Kniebeugen mit gegrätschten Beinen und Stab	49
4•Kniebeugen mit Langhantel vorn	50
5•Kniebeugen mit »Tubes«	51
6•Kniebeugen mit Stab vorn	52
7•Kniebeugen an der Multipresse	53
8•Kniebeugen am Gerät	54
9•Kniebeugen mit Kurzhanteln	55
10•Einfache Kniebeuge	56
11•Kniebeugen mit weit gegrätschten Beinen	57
12•Ausfallschritt zur Seite im Wechsel	58
13•Einbeinige Kniebeuge	59
14•Beinpressen im Stehen – »Hack Squat«	61
15•Beinpressen in Schräglage	62
16•Beinstrecken am Gerät – »Leg Extension«	64
17•Knieheben im Stand – »Knee Lifts«	65
18•Knieheben mit Gewicht	66
19•Adduktion am Boden	67
20•Adduktion am tiefen Block	68
21•Adduktion am Gerät	69
22•Adduktion mit Ball	70
23•Rumpfaufrichten mit gestreckten Beinen	71
24•Beugen des Oberkörpers nach vorn – »Good Morning«	72
25•»Good Morning« mit Stab	74

26•Beinbeugen in Bauchlage am Gerät – »Leg Curl«	75
27•Einbeinbeuge im Stehen am Gerät	76
28•Beinbeugen im Sitzen am Gerät	77
29•Beinbeugen auf der Bank	78
30•Beinbeugen im Vierfüßlerstand	79
31•Beinbeugen im Kniestand	80
32•Fersenheben stehend am Gerät	81
33•Fersenheben am Gerät – »Donkey Calf Raise«	82
34•Fersenheben mit Kurzhantel	83
35•Fersenheben mit Langhantel	84
36•Fersenheben sitzend mit Langhantel	85
37•Fersenheben sitzend am Gerät	86

## DIE BAUCHMUSKELN

1•Bauchpresse oder »Crunch«	89
2•Bauchpresse oder »Crunch« mit den Füßen auf dem Boden	90
3•Bauchpresse oder »Crunch« mit Bauchtrainer	91
4•Sit up am Boden	92
5•Halb-Aufrichten des Oberkörpers am Boden	94
6•»Crunch« mit den Unterschenkeln auf der Bank	95
7•Horizontales Beinstrecken am Boden	96
8•Diagonales Beinstrecken am Boden	97
9•Sit up an der Sprossenwand	98
10•Bauchpresse oder »Crunch« im Sitzen auf der Bank	99
11•Sit up auf der Schrägbank	100
12•Sit up auf der Schrägbank	101
13•Sit up mit frei hängendem Oberkörper	102
14•Knieheben am Gerät	103
15•Knieheben an der Stange	104
16•Bein- und Beckenheben auf dem schräg gestellten Brett	105
17•Beckenheben am Boden	106
18•Beckendrehung am Boden	107
19•Bauchpresse oder »Crunch« schräg, Füße am Boden	108
20•»Fahrradfahren« oder Schräglage am Boden, wechselseitig	110
21•Seitliches Beugen des Oberkörpers am Boden	111
22•Bauchpresse oder »Crunch« am hohen Block	112
23•»Crunch« am Gerät	113
24•Seitliches Beugen des Oberkörpers auf dem Gerät	114
25•Bauchpresse schräg mit Bauchtrainer	115
26•Seitliches Beugen am tiefen Block	116
27•Seitliches Beugen am hohen Block	117
28•Seitliches Beugen mit Kurzhantel	118
29•Drehen des Oberkörpers mit Stab	119
30•Drehen des Oberkörpers im Sitzen mit Stab	120
31•Drehen des Oberkörpers im Sitzen am Gerät	122
32•»Twist«	123
33•Baucheinziehen im Sitzen	124
34•Kräftigung der Bauchmuskulatur im Ellbogenstütz	125

## DER RÜCKEN

1•Oberkörperheben am Boden	128
2•Diagonalstütz	129
3•Oberkörperheben auf dem Gerät	130
4•Rumpfaufrichten	132
5•Rumpfaufrichten im Sumo-Ringer-Stil	134
6•Strecken des Oberkörpers am Gerät	135