

Krafttraining inklusive Sensomotorik (stehend)

1) GLEICHGEWICHT

⊙ „Einbeinstand“

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Kniescheibe zeigt zwischen 2. und 3. Zehe

Durchführung: 1 Bein und den gegenüberliegenden Arm heben



⊙ Semitandemstand/Tandemstand

Ausgangsstellung: Stand, Füße hintereinander stellen

Durchführung Balance halten Ring oder Ball von einer Hand in die andere weitergeben oder werfen



⊙ Training mit Balancepad

Variante 1: Abwechselnd rechts/links zur Seite steigen mit einem Fuß, Hauptgewicht bleibt auf dem Standbein

Variante 2: ein Bein bleibt stehen, zweites Bein steigt über das Balancepad



2) KRÄFTIGUNG BEINE

⊙ Hüftabduktoren

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Kniescheibe zeigt zwischen 2. und 3. Zehe, bei Bedarf mit Anhalten

Durchführung: ein Bein seitlich anheben, dabei den Oberkörper gerade halten



⊙ Kniebeugen

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Kniescheibe zeigt zwischen 2. und 3. Zehe, Füße stehen auf Boden oder Matte (schwieriger)

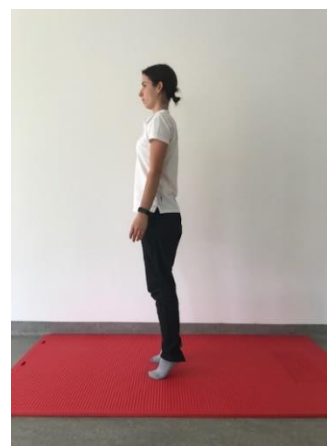
Durchführung: mit dem Gesäß zurücksetzen und die Knie beugen und wieder strecken



⊙ Zehenspitzenstand

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie sind gestreckt,

Durchführung: auf Zehenspitzen hochdrücken, Fersen langsam kontrolliert bis knapp über den Boden absenken



3) KRÄFTIGUNG ARME

⊙ Military press

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch anspannen; Arme auf Schulterhöhe anheben, Ellbogen 90° gebeugt, Handflächen zeigen nach vorne

Durchführung: Arme nach oben strecken und Handflächen zueinander drehen, kontrolliert und langsam wieder senken



⊙ Schulterrotatoren

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch anspannen; Oberarme liegen am Körper an, Ellbogen 90° gebeugt;

Durchführung: Unterarme nach Außen führen und dann Hände vor dem Körper annähern



⊙ Oberarmrückseite (Theraband)

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch anspannen, Theraband vor dem Körper nehmen

Durchführung: Arme bewegen nach hinten, bei den Hüften vorbei, Ellbogen strecken, Band spannen und dann langsam kontrolliert nachgeben;



⊙ Wandliegestütze

Ausgangsstellung: Hände stützen schulterbreit oder breiter gegen die Wand, Bauch ist angespannt, aufrechte Haltung der Wirbelsäule, Stand auf den Vorfüßen

Durchführung: Ellbogen beugen und strecken, Bauchspannung halten;

