

Krafttraining inklusive Sensomotorik

Durchführung:

- 1 Minute pro Übung
 - 30 Sekunden Pause
 - Mind. 2 Serien
 - Dauer insgesamt: 15-20 min
- verschiedene Geräte verwenden
 - Übungen im schmerzfreen Bereich ausführen!

1. KRÄFTIGUNG RUMPF

⊙ Unterarmstütz

Ausgangsstellung Unterarmstütz, mit gestreckten Beinen,

Endstellung: Knie werden gleichzeitig weggehoben und knapp über den Boden gehalten

⊙ Schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine sind hüftbreit aufgestellt, Hände am Hinterkopf

Durchführung: Ausatmen Ellbogen und gegenüberliegendes Knie annähern, einatmen Oberkörper senken, ausatmen Diagonale wechseln



⊙ Cowboy

Ausgangsstellung: Sitz auf Gymnastikball, aufrechte Körperhaltung, Bauch angespannt

Durchführung: mit stabilem Rumpf am Ball auf und ab federn

- jedes Mal wenn der Oberkörper nach oben geht abwechselnd ein Bein heben



⊙ Vierfüßler + Drehung des Oberkörpers

Ausgangsstellung: Vierfüßler, Handgelenke stehen unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken, die Wirbelsäule sollte gerade gehalten werden;

Durchführung: rechtes Bein wird gestreckt, das Becken bleibt dabei gerade, mit der linken Hand unter dem rechten Arm durchgreifen

und dann den Arm gestreckt zur Seite anheben. Der Blick verfolgt dabei die Hand. Dann die Diagonale wechseln.



⊙ Bridging

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine sind aufgestellt, stehen hüftbreit auseinander

- die Füße können auf einem Ballkissen oder Balancepad gestellt werden



- oder die Unterschenkel können auf einem Gymnastikball abgelegt werden

Endstellung: Das Becken wird gehoben bis Oberkörper und Oberschenkel eine Schräge bilden und wieder abgesenkt

- Steigerung: Becken wird oben gehalten und die Beine abwechselnd gehoben ohne, dass das Becken absinkt



2. KRÄFTIGUNG BEINE

⊙ Einbeinstand

Ausgangsstellung: Auf einem Bein stehen, Knie ist leicht gebeugt, Kniescheibe zeigt zwischen 2. und 3. Zeh

Durchführung: auf einem Bein stehen bleiben und dabei einen Ball hin- und herwerfen



⊙ Kniebeugen

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Kniescheibe zeigt zwischen 2. und 3. Zeh, Füße stehen auf Balancepad, Ballkissen, Wackelbrett

Durchführung: mit dem Gesäß zurücksetzen und die Knie beugen



⊙ Training mit Balancepad

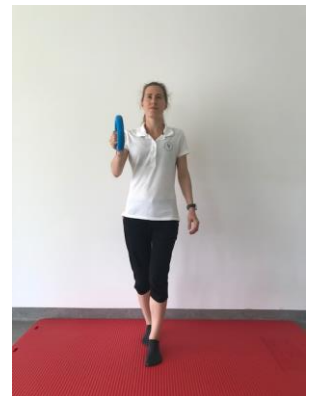
- Variante 1: Abwechselnd rechts/links zur Seite steigen mit einem Fuß, Hauptgewicht bleibt auf dem Standbein
- Variante 2: ein Bein bleibt stehen, zweites Bein steigt über die Matte



⊙ Tandemstand

Ausgangsstellung: Stand, Füße hintereinanderstellen

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

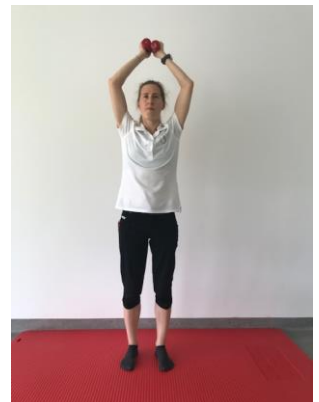


KRÄFTIGUNG ARME

⊙ 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



⊙ Side raise

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch anspannen, Schulterblätter nach hinten und unten ziehen;
Durchführung: Arme seitlich anheben, maximal auf Schulterhöhe



⊙ Triceps

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch anspannen, Arme nach oben strecken, Hände bleiben angenähert;
Durchführung: Ellbogen kontrolliert beugen und wieder strecken

