

RUMPFSTABILITÄT IST DIE GRUNDLAGE FÜR EFFEKTIVE LAUFTECHNIK ...



Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität I



Muskelgruppen: Vorderer Rumpf

Ausführung: Unterarmstütz: Gesäß soweit anheben, dass Rücken und Beine eine Gerade bilden. Alle Muskeln anspannen!

Wiederholungen: 2-5 x 10-30 sek. halten



Muskelgruppen: Oberschenkelrückseite/Gesäß/Rücken

Ausführung: Rückenlage, Beine anstellen. Becken anheben bis Schultern, Becken und Knie eine Gerade bilden. Gesäß anspannen!

Wiederholungen: 2-5 x 15-30 sek. halten



Muskelgruppen: Bauch

Ausführung: Rückenlage, Beine im rechten Winkel anheben. Oberkörper langsam abheben, Arme seitlich (re + li) an den Beinen vorbeiführen. LWS nach unten drücken!

Wiederholungen: 2-5 x 10-20 Wdh.



Muskelgruppen: Gesäß/Rücken/Schultern

Ausführung: Superman dynamisch: Arm und Gegenbein anheben bis zur Horizontalen, kurz halten, Seitenwechsel

Wiederholungen: Jede Seite 2-5x 8-15 Wdh.

... UND EINE WIRKSAME VERLETZUNGSPROPHYLAXE



Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität II



Muskelgruppen: Unterer Bauch

Ausführung: Schwebesitz: Füße vom Boden abheben und halten

Wiederholungen: 2-5 x 10-30 sek. halten



Muskelgruppen: Seitlicher Rumpf/seitliche Oberschenkel

Ausführung: Seitstütz: Gesäß nur soweit anheben, dass Oberkörper und Beine eine Gerade bilden

Wiederholungen: Jede Seite 2-5 x 10-20 sek. halten



Muskelgruppen: Rücken

Ausführung: Bauchlage, Arme in U-Halte-Position. Kopf sieht nach unten, Zehen haben Bodenkontakt!

Wiederholungen: 2-5 x 10-30 sek. halten



Muskelgruppen: Seitlicher Bauch

Ausführung: Rückenlage, Beine im rechten Winkel anheben. Oberkörper langsam abheben, Arme auf einer Seite der Beine vorbeiführen (re + li im Wechsel) . LWS nach unten drücken!

Wiederholungen: Jede Seite 2-5x 10-15 Wdh.