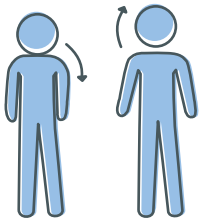
Aufwärmen und Mobilitätstraining

Zu Beginn eines Trainings sollte ein kurzes **AUFWÄRMEN UND MOBILISATIONSTRAINING** stattfinden. Hierdurch werden die Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke, sowie das Herz-Kreislaufsystem auf die bevorstehendeBelastung vorbereitet. Mögliche körperliche Fehlhaltungen und Dysfunktionen können ebenfalls schon positiv beeinflusst werden.

Ein Aufwärmen kann z. B. durch ein kurzes Ergometer- oder Gehtraining stattfinden. Nach dem Aufwärmen folgen Mobilisationsübungen. Diese werden auf den nächsten Seiten bildlich dargestellt und erläutert. Sie sollten pro Training ca. fünf Übungen mit 10 bis 12 Wiederholungen durchführen.



AUFRICHTEN

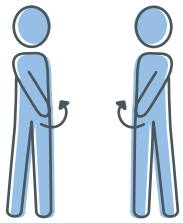
ZIEL: Mobilisation der Brustwirbelsäule

- Arme hängen lassen, Handrücken zeigen nach vorne, leichtes einsinken der Brust
- Arme aufdrehen, Handinnenseiten zeigen nach vorne, Brustkorb und Brustwirbelsäule werden aufgerichtet

HWS-ROTATION

ZIEL: Beweglichkeit der Halswirbelsäule

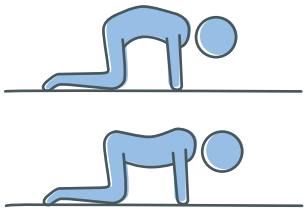
- Aufrechter Stand, Rücken gerade, Kopf wird von der rechten bis zur linken Seite gedreht, ohne das sich der Oberkörper mit dreht



BWS-ROTATION

ZIEL: Beweglichkeit der Brustwirbelsäule

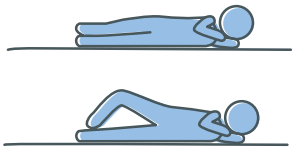
- Aufrechter Stand, Blickrichtung geradeaus, Oberkörper nach links und rechts drehen Oberkörper nur so weit drehen, dass sich das Becken nicht mit dreht



KATZENBUCKEL & PFERDERÜCKEN

ZIEL: Mobilisation Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule

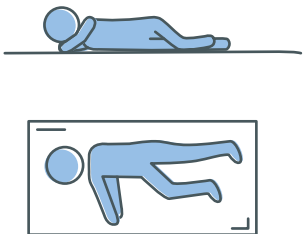
- Ausgangsstellung Vierfüßlerstand, Hände sind unter den Schultern
- Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule, Blick zum Boden
- Brustwirbelsäule „nach oben ziehen“
- Anschließend Wechsel in ein Hohlkreuz im Lendenwirbelsäulen-Bereich



MUSCHEL

ZIEL: Beweglichkeit der Hüft-Außenrotatoren

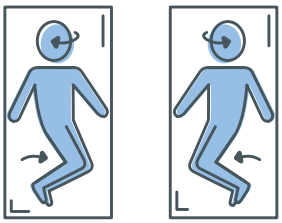
- Seitlage, Rücken gerade und Knie leicht angewinkelt
- Im oberen Bein wird in der Hüfte eine
- Außenrotation durchgeführt
- Hüfte bleibt stabil und dreht nicht mit



ISG-MOBILISATION

ZIEL: Mobilisation des Iliosakralgelenks

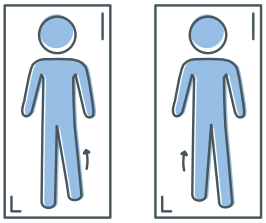
- Seitlage, Rücken gerade, unteres Bein gerade gestreckt, Arme sind auf Schulterhöhe übereinander liegend gestreckt, das Knie des oberen Beines liegt auf einem Gymnastikball, Hüfte und Knie haben jeweils einen 90° Winkel
- Oberer Arm, obere Hüfte und oberes Bein werden nach vorne geschoben und kehren in die Ausgangslage zurück



BEINE KIPPEN

ZIEL: Beweglichkeit der Hüfte

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt, Hände mit der Außenfläche auf den Boden legen
- Beine zu einer Seite kippen, Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen
- Beine zur anderen Seite kippen, den Kopf dabei ebenfalls drehen



BEINE ZIEHEN

ZIEL: Mobilisation des Beckens

- Rückenlage, Beine gestreckt
- Becken wird im Wechsel links und rechts runter bzw. hoch geschoben

Kraftübungen

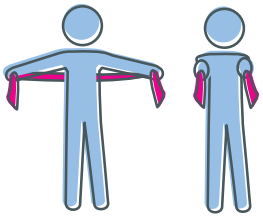
Nach dem Aufwärmen und der Mobilisation folgt das **KRAFT-TRAINING.** Auf den vorherigen Seiten haben Sie schon Informationen zum Krafttraining und der Trainingssteuerung erhalten, so dass hierauf nicht weiter darauf eingegangen werden soll.

Auf den folgenden Seiten werden exemplarisch einige Übungen aufgezeigt. Darüber hinaus können Sie auch weitere Übungen einbauen oder sich von einem Trainer zeigen lassen. Sie sollten pro Trainingseinheit um die zehn Übungen durchführen.

KNIEBEUGE

BEANSPRUCHTE BEREICHE: Gesäß, vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, unterer Rücken

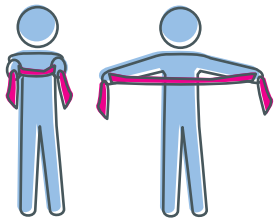
- Schulterbreiter, aufrechter Stand, Füße sind parallel zueinander
- Gesäß nach hinten schieben und absenken, „als wenn man sich hinsetzen möchte“, Gewicht auf den Fersen
- Wichtig: Rücken gerade lassen, Knie werden nicht über die Zehenspitzen hinausgeschoben, keine Innen- oder Außenrotation in den Knien, keine Kippbewegung im Becken
- Kopf bleibt aufrecht in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hände können als Stabilisation nach oben geführt werden



BUTTERFLY

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: großer Brustmuskel, Armstrecker

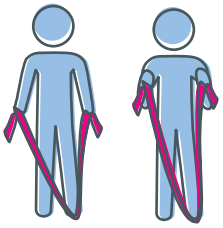
- Aufrechter Stand, Thera-Band auf Brusthöhe auf dem Rücken, Arme seitlich gestreckt, jedoch kleiner Winkel im Ellenbogengelenk
- Arme vor der Brust zusammenbringen



BUTTERFLY REVERSE

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: obere Rückenmuskulatur, Schultern

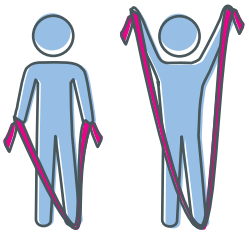
- Aufrechter Stand, Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper ausgestreckt und mit kleinem Winkel im Ellenbogengelenk
- Band wird auf Körperhöhe auseinandergezogen
- Schultern werden aktiv unten gehalten



BIZEPS CURLS

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: Armbeuger

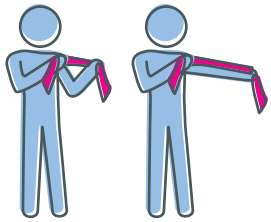
- Schrittstellung, Rücken gerade, Band mittig unter dem vorderen Fuß, Arme hängend
- Arme werden gebeugt, Ellenbogen bleiben eng am Körper



SCHULTERN HEBEN

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: Schultern

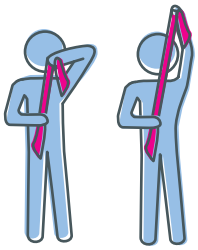
- Schrittstellung, Rücken gerade, Band mittig unter dem vorderen Fuß, Arme hängend
- Arme werden seitlich nach oben geführt, dabei kleiner Winkel im Ellenbogen



TRIZEPS DRÜCKEN

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: Armstrecker

- Aufrechter Stand, ein Arm wird diagonal auf die andere Schulter gelegt und hält das Thera-Band
- beanspruchter Arm wird auf Schulterhöhe gehalten und im Ellenbogen gebeugt
- aus der Beugung in die Streckung gehen und wieder zurück



TRIZEPS STRECKEN

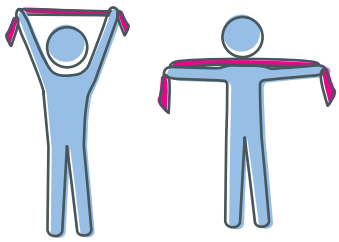
BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: Armstrecker

- Aufrechter Stand, ein Arm gebeugt auf dem unteren Rücken, der andere Arm angewinkelt auf dem oberen Rücken
- Der Arm auf dem oberen Rücken wird hinter dem Kopf gestreckt

BEINABDUKTION

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: Beinabduktoren

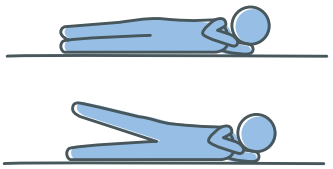
- Thera-Band mitteln, ein Fuß steht auf beiden Bändern, der andere Fuß ist in der Schlinge
- Das Bein in der Schlinge wird zur Seite abduziert, dabei wird der Körper gerade gehalten und keine Ausweichbewegung in die andere Richtung durchgeführt
- Tipp: an einem festen Gegenstand festhalten



ZIEHEN

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: oberer Rücken

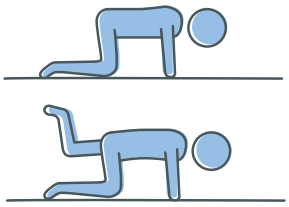
- Aufrechte Haltung, Hals in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme sind Richtung Kopf gestreckt
- Arme werden seitlich bis auf Schulterhöhe nach unten gezogen, kleiner Winkel im Ellenbogen



BEINABDUKTION IM LIEGEN

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: Beinabduktoren

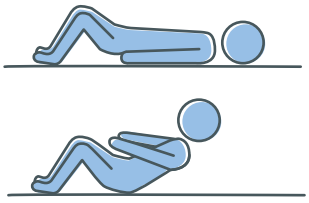
- Auf der Seite liegend, Körper gerade, Arme können als Kopfunterlage genutzt werden, sonst eventuell ein Kissen
- Oberes Bein wird abduziert, Abduktion erfolgt in der Körperebene, kein ausweichen nach vorne oder hinten



KICK BACKS

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: Gesäß, hintere Oberschenkelmuskulatur

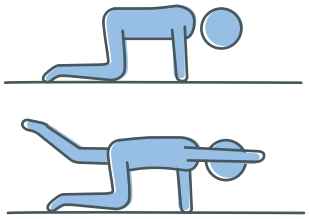
- Viefüßlerstand, Hände unter den Ellenbogen
- Ein Bein nach hinten/oben führen, Winkel im Knie
- Bewegung nur so weit, dass das Becken noch stabil bleibt
- Bein wieder in die Ausgangsstellung zurückführen



CRUNCHES

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: gerade Bauchmuskulaturr

- Rückenlage auf dem Boden, Beine sind aufgestellt, so dass die ganze Fußsohle Kontakt mit dem Boden hat, Hände sind neben dem Körper abgelegt
- Oberkörper kommt langsam hoch, Hände werden Richtung Knie geführt, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper wird nur leicht angehoben



DIAGONALES HEBEN

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR: Rumpfmuskulatur

- Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arm und Bein diagonal anheben, Hohlkreuz und Beckendrehung vermeiden, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule Kraftübungen

VIEL SPASS UND GUTES GELINGEN BEI DEN ÜBUNGEN!