

TRAININGS- PLAN

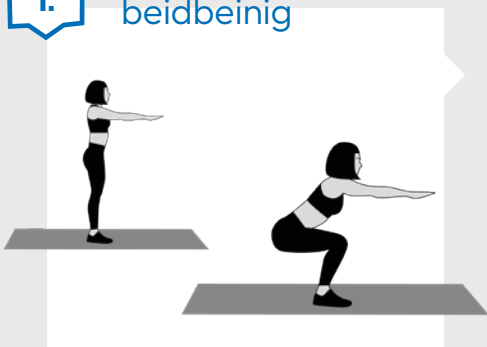
STABILITÄTSÜBUNGEN



FIRMENLAUF
Potsdam

1.

Kniebeuge / beidbeinig



Ausgangsposition: Füße etwas weiter als schulterbreit und leicht nach außen gerichtet, Knie und Zehenspitzen zeigen in gleiche Richtung, Arme waagrecht vor dem Körper halten, Oberkörper minimal nach vorn gebeugt

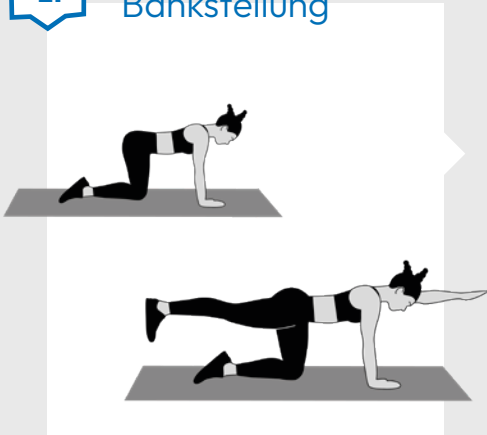
Bewegungsablauf: Körper anspannen und Rücken gerade halten, langsam Knie beugen, Po schiebt sich nach hinten

Endposition: Oberschenkel stehen parallel zum Boden, Arme sind gestreckt

Wiederholungen: 10

2.

Arm und Bein heben / Bankstellung



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

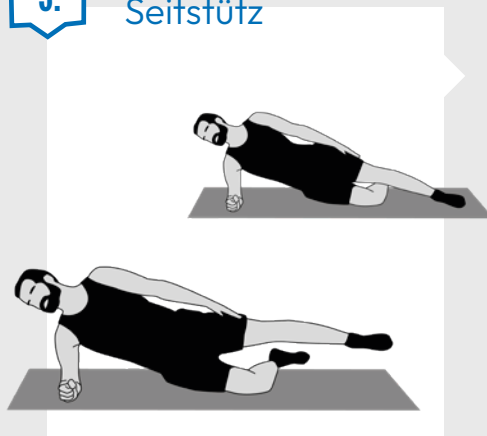
Bewegungsablauf: Ausgangsposition einnehmen, physiologische Wirbelsäulen-Stellung einnehmen, Bauchmuskulatur anspannen, im Wechsel über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren

Endposition: überkreuz jeweils einen Arm nach vorn und ein Bein nach hinten max. bis waagerechte Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Wiederholungen: 8 je Seite

3.

Bein abduzieren / Seitstütz



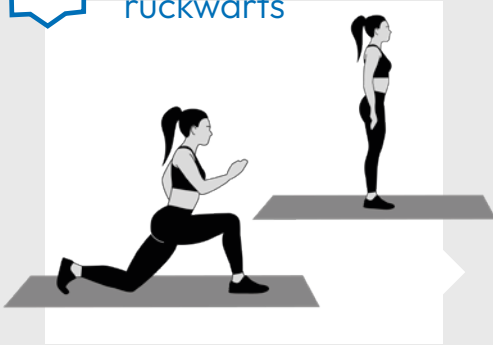
Ausgangsposition: Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, oberes Bein gestreckt, Fuß am Boden, unteres Bein im Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel am Boden, Becken angehoben, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf: Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, Becken anheben und halten, oberes Bein gestreckt anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

Endposition: oberes Bein in Richtung Decke angehoben, Fuß parallel zum Boden

Wiederholungen: 8 je Seite

4. Ausfallschritt rückwärts



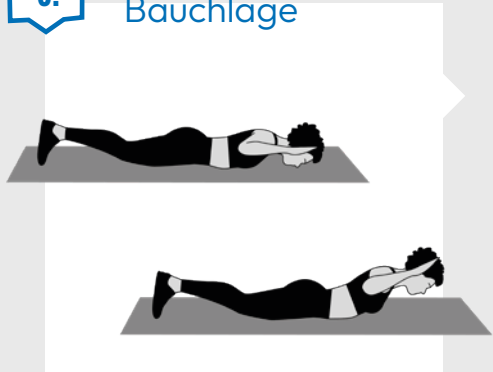
Ausgangsposition: aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Oberkörper aufrecht, angespannte Bauchmuskeln, Rücken in leichtem Hohlkreuz

Bewegungsablauf: weiten Schritt mit einem Bein nach hinten, Arme in der Bewegung mitnehmen, Knie berührt nicht den Boden

Endposition: 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines, Körper bleibt aufrecht

Wiederholungen: 8 je Seite

5. Hyperextension/ Bauchlage



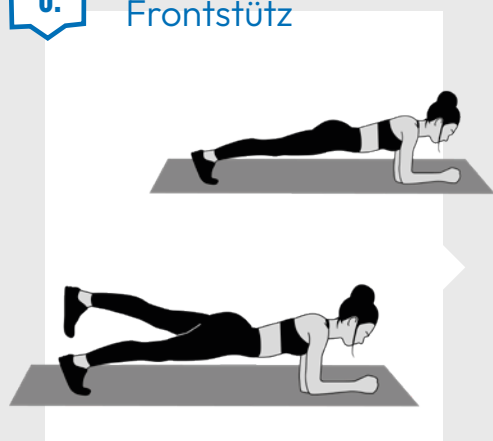
Ausgangsposition: Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf: Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Arme und Kopf anheben und in der Position halten, entsprechend der Vorgabe den Rumpf minimal auf und ab bewegen

Endposition: Oberkörper etwas angehoben, Lendenwirbelsäule gerade bzw. in geringer Lordose, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Wiederholungen: 12

6. Beinheben/ Frontstütz



Ausgangsposition: Unterarmstütz vorlinks, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf: Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, im Wechsel ein Bein gestreckt minimal vom Boden lösen und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit den Rumpf stabilisieren, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

Endposition: ein Bein etwas vom Boden angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Wiederholungen: 12