

Stabilitraining mit Martin Appl

1. Kräftigung der tiefen Bauchmuskeln

Leichtes Latexband an Sprossenwand/Tisch seitlich anbinden, in Rückenlage mit beiden Beinen aufgestellt das Band auf Zug unter Lendenwirbelsäule durchziehen, mit tiefen Bauchmuskeln fixieren, Wirbelsäule wird gegen den Boden gedrückt und halten (auch Partnerübung möglich), dann ein Bein gestreckt und abwechselnd das andere Bein gestreckt heben und senken das Gummiband soll immer auf Zug sein, sonst neu spannen; 40 x Pro Seite



2. Kräftigung langer Rückenstrecker

Unterarmstütz mit geradem Rücken, tiefe Bauchmuskeln anspannen, Kopf gerade in Lendenwirbel und Brustwirbelsäule gerade kein Buckel; 2-3 x 40 sec



3. Kräftigung Rücken 2

Seitenlage, seitlicher Unterarmseitstütz, Hüfte gestreckt oberer Arm strecken, 2x 20 sec stabilisieren

zweite Übung obere Hand oder/und oberer Fuß machen kleine 8-er Kreise, Oberkörper bleibt stabil und Hüfte bleibt oben: 15 sec



4. Kräftigung Rücken 3 Häschenstellung

Bankstellung beide Knie knapp über dem Boden abheben(Häschenstellung) 2x 20 sec

2. Übung: Gleich wie oben aber Arm oder und Bein vom Boden abheben, Oberkörper und Hüfte bleiben stabil !! 15 x verschiedene Körperteile abheben



5. Kräftigung Gesäßmuskel Hüftbrücke

Rückenlage Beine aufgestellt, Hände am Boden abstützen, Becken heben ein Fuß senkrecht nach oben und oben lassen und dann Hüfte heben und senken, 30x dann Seite wechseln



6. Kräftigung Hüfte außen

Vom Langsitz in den Hürdensitz und zurück(Rechtwinkelsitz , alle Gelenke im rechten Winkel), vorderes Bein aktiv anheben und nach hinten in der Luft in den Hürdensitz bringen, Oberkörper bleibt gerade Hände vor dem Bauch, dann wieder aktiv vom Boden abheben und nach vorne in den Langsitz bringen

20x pro Seite



7. Kräftigung Gluteus maximus

Rechtwinkelsitz, alle Gelenke im rechten Winkel hinteren Unterschenkel aktiv heben und senken 2x 20 x pro Seite



8. Kräftigung Rückseite Oberschenkel

Man kniet auf der Matte, Partner haltet Unterschenkel , anderer versucht ganz langsam sich Richtung Boden nach vorne unten zu bewegen, abbremsen gegen Schwerkraft jeder 10x



9. Schulterkräftigung

Bauchlage, Füße aufgestellt, Fersen nach hinten drücken und Oberschenkel weg vom Boden! (**anspannen Gesäßmuskel/Bauchmuskel**) gestreckter Arm gehen in Wellenbewegung (auf/ab) nach oben zum Kopf /Handflächen unten, dann hinunter auf Bauchhöhe wechseln die Handflächen nach oben bis über dem Rücken(auf-ab Bewegungen) und zurück: 1 min



10. Beinachsenstabilisierung

Einbeinige Kniebeuge mit Fersenauflage auf Matte(Erhöpfung) vor der Sprossenwand: Hände nach vorne zur Sprossenwand/Seil halten aber nicht anhalten, langsam hinuntergehen und gegen die Schwerkraft abbremsen, das Knie soll nicht nach innen gehen sondern immer über dem zweiten Zehen bleiben!!! Wenn die Kraft nicht gehalten werden kann an Sprossenwand/Seil anhalten und langsam hinunter gehen dann Fuß dazustellen und wieder aufstehen. 5x pro Seite

