

PROGRAMM STABI VON KOPF BIS FUSS

GRUNDSÄTZE ZUR FUNKTIONELLEN KRÄFTIGUNG

1. Übungsausführung: Bei der Durchführung der Übungen ist auf eine fließende, kontrollierte Übungsausführung und auf korrekte Anfangs- und Endpositionen zu achten.
2. Die Atmung: Während der Belastung ausatmen, während der Entlastung einatmen.
3. Die Trainingshäufigkeit sollte mindestens 2-3 Trainingseinheiten / Woche betragen. Alle 3-4 Wochen die Trainingsvariante ändern. Dadurch wird gewährleistet, dass ein neuer Trainingsreiz gesetzt wird.
4. Übungswiederholungen und Übungszeit: Die Intensität ist so zu wählen, dass nach je Muskelgruppe 10 – 30 Wiederholungen (für dynamische Übungen) oder nach 10-30 Sekunden Übungszeit (für statische Übungen) eine vorübergehende muskuläre Erschöpfung eintritt.
5. Übungspausen: Zwischen den Übungen Pausen von 30–60 Sekunden einplanen.

Die Trainingseinheit sollte auch ein

Aufwärmen:

- 5-10min Seilspringen oder
- 10-15min Ergo fahren

und ein

Cool Down:


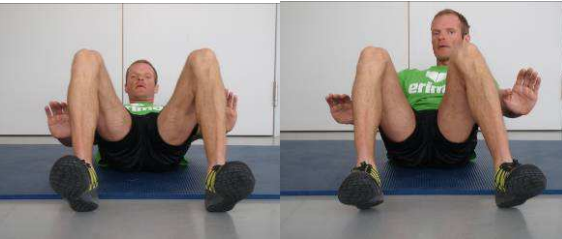


- 10 min Ergo





Beinhalten.



Nr.	Übung	Beschreibung	WH/Dauer	Pause	Sätze	Anmerkung
1.1.		<p><u>Fußgewölbe</u> Die Zehen Richtung Ferse ziehen</p>	15-20 WH	30-60 Sek.	2-3	<p><u>Vorsicht:</u> zu Beginn kann es recht rasch zu Krämpfen kommen!</p>
1.2.		<p><u>Waden heben</u> Fersen ganz nach unten drücken (l. Dehnung), dann max. Zehenspitzenstand.</p>	15-30 WH	30-60 Sek.	2-3	<p>Die Übung wird auf einer Erhöhung / Stufe durchgeführt, sodass die Wade die maximale Bewegungsamplitude erreicht <u>Variante:</u> Einbeinig aber erst nach längerer Trainingsphase beidbeinig</p>
1.3.		<p><u>Kniebeuge</u> Schulterbreiter Stand; Beugung u. Streckung im Knie. Muskel immer auf Spannung halten</p>	15-30 WH	30-60 Sek.	2-3	<p>Achte auf deine Wirbelsäulenposition!</p>
1.3.A		<p><u>Kniebeuge - Variante</u> mit Zusatzgewicht; z.B.: 6er Packung Mineralwasserflaschen</p>	15-30 WH	30-60 Sek.	2-3	<p>erschwerte Variante mit Gewicht; zuerst Variante 1.3 forcieren</p>

1.4.		<p><u>Beckenlift beidseitig</u> Rückenlage, beide Beine setzen mit der Ferse auf, wobei die Fußspitzen angezogen sind Druck der Ferse in den Boden, Heben und Senken des Beckens ohne Gesäß abzulegen.</p>	je 10-20 WH	30-60 Sek.	2-3	Spannung in Endposition für ca. 5-8 Sekunden halten
1.4.A		<p><u>Beckenlift einbeinig</u> Rückenlage, ein Bein zur Brust ziehen, um das Becken aufzurichten. Das andere Bein setzt mit der Ferse auf, wobei die Fußspitze angezogen wird. Druck der Ferse in den Boden, Heben und Senken des Beckens ohne Gesäß abzulegen.</p>	je 10-15 WH	30-60 Sek.	2-3	Zur Erleichterung kann man die Arme seitlich ablegen und ggf. mithelfen!!! Ruhig und gleichmäßig ATMEN!!
1.5.		<p><u>Abduktoren - Seitheben</u> Seitenlagen; Beine bilden eine Linie; Heben und senken des oberen Beines; Ferse muss höher als Zehenspitzen sein</p>	je 10-20 WH	30-60 Sek.	2-3	Beine und Oberkörper bilden eine Linie
1.6.		<p><u>Seitlicher Unterarmstütz</u> Im Unterarmstütz (von Ferse über Gesäß und Schulter eine gerade) Becken abheben, Position halten. Gleichzeitig Arm und Bein abheben und wieder senken.</p>	je 10-15 WH	30-60 Sek.	2-3	Sehr schwere intensive Übung – langsamer Aufbau ist notwendig. Zuerst nur die Position Bild 1 halten.

1.7.		<p>Gerader Crunch Bei HWS beginnend Wirbel für Wirbel ganz und ohne Schwung aufrollen, Ausatmen, ohne Ablegen des Oberkörpers auf den Oberschenkeln über die LWS, Wirbel für Wirbel abrollen, Kopf wird nicht abgelegt!!</p>	10-30 WH	30-60 Sek.	2-3	<p>Rückenlage, Fersen am Boden, Kniewinkel 90°, Arme seitlich gestreckt (leicht), Arme vor der Brust (mittel), Hände seitlich an der Schläfe (schwer). Ziel: Vollständige Bewegungsamplitude!!! Einsatz von Theraband möglich!!!</p> <p>Ruhig und gleichmäßig ATMEN!!</p>
1.8.		<p>Seitlicher Crunch Bei HWS beginnend Wirbel für Wirbel ganz und ohne Schwung aufrollen(mit rechtem Arm beim linken Knie vorbei und umgekehrt), Ausatmen, ohne Ablegen des Oberkörpers auf den Oberschenkeln über die LWS, Wirbel für Wirbel abrollen, Kopf wird nicht abgelegt!!</p>	je 10-15 WH	30-60 Sek.	2-3	<p>Vollständige Bewegungsamplitude! Einsatz vom Theraband ist möglich!!!</p>
1.10.		<p>Rückenstrecker gerade Im eingerollten Stand(Kraxe) Wirbel für Wirbel beginnend über LWS-BWS-HWS aufrollen in die Neutralposition und wieder in die Ausgangsposition zurück rollen</p>	10-15 WH	30-60 Sek.	2-3	<p>muskulärer Stand Hände seitlich an der Schläfe</p>
1.11		<p>Katzenbuckel/Pferderücken Im Vierfüßlerstand, Rücken maximal rund machen (ohne Kraftanstrengung) und anschließend maximal durch strecken.</p>	15-20 WH	30-60 Sek.	1	<p>Die Übungsausführung sollte ohne Schwung und ruckartige Bewegungen erfolgen!</p>

1.12.		<p>Schulterblattfixatoren In „Rückenlage“ an die Wand lehnen, Arme seitlich, Druck auf Ellbogen und mit Oberkörper leicht abheben (Schulterblätter zusammenführen). 3-5 Sek. halten.</p>	10-20 WH	30-60 Sek.	2-3	ohne Mithilfe der Bauchmuskulatur!!
1.13		<p>Schulterheben Gewicht in beiden Händen geben; Schultern heben und senken</p>	10-30 WH	30-60 Sek.	2-3	Als Gewicht können z.B.: 6er Trays Mineralwasser verwendet werden.
1.14		<p>Rumpf - Ganzkörperstabi Unterarmstütz, gestreckte WS; hohe Rumpfspannung, wechselseitig das re. bzw. li Bein zum Oberarm führen</p>	10-20 WH	30-60 Sek.	2-3	Als Einstieg kann auch nur die Ausgangsposition für 15-30 Sek. gehalten werden.
1.15.		<p>HWS rollen und strecken Hände am Oberschenkel abstützen, Kopf zur Brust und wieder in die maximale Streckung</p>	15-20 WH	30-60 Sek.	1	Die Bewegungsausführung nur im schmerzfreen Bereich!

Persönliche Notizen: