

Stabilisationsübungen

Kräftigungsübungen für die Beine

1. Der Ausfallschritt nach hinten:



Kräftigung für Bein- und Gesäßmuskulatur

Stabilisation

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, Zehenspitzen leicht nach außen, Beine leicht abgewinkelt, Gesäß- und Bauchmuskeln angespannt, Brustbein gehoben, Schultern locker nach hinten unten und Blick gerade nach vorne

Ausführung:

Hüftbreit mit einem Bein nach hinten steigen, nur Fußballen am Boden aufsetzen und Knie Richtung Boden nach unten führen, beim vorderen Bein bleiben die Zehenspitzen vorm Knie!!!, der Oberkörper bleibt aufrecht; wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und dann Beinwechsel!

Einsteiger: 5 WH pro Seite, 1-2 Durchgänge, Pause 60sek

Fortgeschrittene: 10 WH pro Seite, 2-3 Durchgänge, Pause 60sek; kontrollierte, langsame bis zügige Ausführung

Varianten:

Vorderes Bein auf instabilen Untergrund (zusammengelegte Matte oder Handtuch, MFT-Brett...) stellen oder Zusatzgewichte (Wasserflaschen, Langhanteln auf den Schultern) verwenden oder beide Varianten kombiniert

2.Standwaage:



Ganzkörperkräftigung, Gleichgewicht, Stabilisation

Ausgangsposition: siehe Übung Nr.1

Endposition:

Standbein leicht abgewinkelt, Arme gestreckt in Vorhalte in Verlängerung vom Oberkörper, Halswirbelsäule in Verlängerung der Brustwirbelsäule, Blick zum Boden; Bein in Verlängerung von Oberkörper, Becken gerade halten, Bauchnabel zur WS ziehen, Ganzkörperspannung, ruhige Atmung

Je nach Leistungsstärke:

10,20,30sek....halten und dann Beinwechsel 3-10 Durchgänge pro Seite

Varianten:

Übung im Vorwärtsgehen ausüben(mit rechts Schritt nach vorn, Standwaage halten, mit links Schritt nach vorne, Standwaage halten usw.); Standwaage auf zusammengerollter Matte, Handtuch oder MFT Brett ausführen

3. Unterarmstütz mit gestreckten Beinen:



Ganzkörperkräftigung

Stabilisation

Ausführung:

auf Unterarmen abgestützt, Ellenbogen unter Schultern, HWS in Verlängerung zur BWS, Blick zu Boden, Fußballen in den Boden; Schultern, Gesäß und Fersen in einer Linie, Bauchnabel zur WS ziehen; ruhig atmen

Variante:

rechtes Bein hoch, halten, linkes Bein hoch halten.....

Je nach Leistungsniveau:

10, 20, 30sek oder mehr halten, dann je 10,20,30sek Pause, 3-10 Durchgänge

4. Ausfallschritt nach vorne mit Arme in Vorhalte:



Kräftigung Oberschenkel, Gesäß, Rumpf, Hüftbeugerdehnung, Stabilisation

Ausgangsposition:

siehe Übung 1, zusätzlich Arme gestreckt nach vorne parallel zum Boden mit Wasserflaschen

Ausführung:

Oberkörper aufrecht, großer Schritt nach vorne, Knie berühren fast den Boden, Fußspitzen zeigen nach vorne, Zehenspitzen vorm Knie!!!, Oberkörper über das vordere Standbein zur Seite führen-Arme bleiben in Vorhalte-dann wieder zurückführen und in Ausgangsposition zurücksteigen

Varianten:

Statt Wasserflaschen kann auch ein Medizinball(1-4kg) verwendet werden;

Übung im Vorwärtssteigen ausführen, dass heißt man steigt von einem Ausfallschritt gleich in den nächsten usw. und kommt daher nicht mehr in die Ausgangsposition zurück

Einsteiger:

5 WH pro Seite, 1-2 Durchgänge, 60sek Pause

Fortgeschrittene:

10 WH pro Seite, 2-3 Durchgänge, 60sek Pause

kontrollierte, langsame bis zügige Ausführung

5. Seitstütz mit gestreckten Beinen:



Kräftigung Rumpf-, Beinmuskulatur

Stabilisation

Ausführung:

Unterarmstütz auf einem Arm, Ellenbogen unter Schulter, Oberer Arm am Körper angelegt, Füße übereinander gelegt, Rumpf und Beine in einer Linie; Blick nach vorne HWS gerade, Ganzkörperspannung halten, ruhig atmen

Variante:

Oberes Bein leicht heben und Arm nach oben strecken und Ganzkörperspannung halten

Je nach Leistungslevel:

10, 20, 30sek halten, Pause genauso lange wie Belastung, 3-10 Durchgänge pro Seite

6. Ausfallschritt zur Seite mit gestrecktem Bein:



Kräftigung Oberschenkel-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition:

siehe Übung 1, zusätzlich Arme parallel zum Boden nach vorne halten

Ausführung:

Ausfallschritt mit rechtem Bein zur Seite, Zehenspitzen vorm Knie, linkes Bein gestreckt, Oberkörper nach unten, Gesäß nach hinten unten, WS natürliche Krümmung (Lendenlordose), Arme bleiben parallel zum Boden nach vorne gestreckt, wieder in Ausgangsposition zurück; dann Ausfallschritt auf die linke Seite...

Variante:

Übung mit Wasserflaschen oder Medizinball in der Hand ausführen oder Ausfallschritt nur auf eine Seite fortschreitend ausführen (z.B.: 10x nach rechts)

Einsteiger:

5 WH pro Seite, 1-2 Durchgänge, 60sek. Pause

Fortgeschrittene:

10 WH pro Seite, 2-3 Durchgänge, 60sek. Pause

kontrollierte, langsame bis zügige Ausführung

7. Unterarmstütz rücklings:



Kräftigung Oberschenkel Rückseite, Gesäß, Rumpf
Stabilisation

Ausführung:

Auf Unterarmen abstützen, Ellenbogen unter Schultern, Fersen hüftbreit am Boden; Beine, Rumpf und HWS in einer Linie, Blick nach oben, Ganzkörperspannung halten, ruhige Atmung

Variante:

Rechtes Bein leicht hochheben - halten; linkes Bein hochheben - halten

Je nach Leistungsniveau:

10,20,30sek halten, Pause solange wie Belastung, 3-10 DG

8. Tiefe Liegestützposition:



Kräftigung der Rumpf-, Brust-, Arm-, Schulter-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur;
Stabilisation

Ausführung:

Tiefe Liegestützposition einnehmen (Brustbein ca. 5cm über dem Boden), Fersen bis Kopf eine Linie, auf Handflächen oder Finger abstützen, Oberkörper abwechselnd zu rechter und linken Hand bewegen, Spannung aufrecht halten,

gleichmäßig Ein- und Ausatmen

Variante:

zusätzlich ein Bein leicht hochheben

Anfänger:

10sek, 1-2 Durchgänge, 60sek Pause

Fortgeschrittene:

20-30sek, 2-3 Durchgänge, 60sek Pause

Kontrollierte, langsame-zügige Ausführung

9. Hohe Bankstellung rücklings:



Kräftigung Rumpf-, Gesäß-, Beinmuskulatur

Gleichgewicht

Stabilisation

Ausgangsposition:

Hüftbreit die Füße auf dem Boden, Zehenspitzen vorm Knie, Hände unter den Schultern am Boden abgestützt, Arme leicht abgewinkelt, Kopf, Rumpf und Oberschenkel in einer Linie, Körperspannung halten

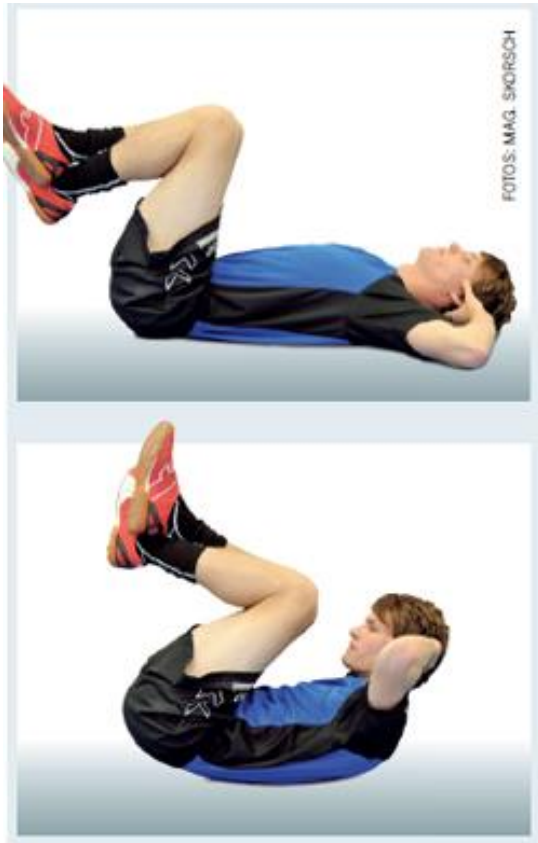
Endposition:

Rechten Arm und linkes Bein strecken und Position halten, rechter Arm bis linkes gestrecktes Bein eine Linie, Ganzkörperspannung, regelmäßige Atmung; dann Seitenwechsel...

Je nach Leistungsniveau:

10,20,30sek.halten,Pausen solange wie Belastung, 2-5 WH pro Seite, 2-5 Durchgänge

10.Total crunch:



Unterer und oberer Anteil der geraden Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine hoch, Knie oberhalb vom Bauchnabel, Bauchnabel zur WS ziehen, Daumen am Wangenknochen, Hände am Hinterkopf, zwischen Kinn und Brust eine Faustbreite Abstand

Ausführung:

Gleichzeitig Schulterblätter, Gesäß und Becken heben, Knie Richtung Brustbein führen, in der WS rund werden und Bauchmuskeln zusammenschieben wie eine Ziehharmonika, bei der Aufwärtsbewegung ausatmen, bei der Abwärtsbewegung einatmen

Je nach Leistungsniveau:

so viele WH durchführen bis Bauchmuskel leicht zu brennen beginnen, dann 60sek Pause, 3-10 Durchgänge