

Spezifisches Krafttraining / Isarhechte - 13 Übungen für 3 Muskelregionen

Durchführung:

Wiederholung: Jeder Teil wird 2-3 x wiederholt bevor mit dem nächsten begonnen wird
 Nach Beendigung jedes Teils : Gymnastik der trainierten Muskelregionen

Geräte: # Stuhl # Matte # Physioband

Wichtig: Bei der Ausführung auf korrekte Körperhaltung achten, da sonst entweder die Übung nicht effektiv ist, oder schlimmstenfalls zu Schädigungen bsd. im Knie-Rückenbereich führen kann:

General Postion (GP): immer dann, wenn nicht im Stand:

Sitze od. liege gut geerdet / Rücken gerade / feste Körpermitte (kontrolliere stabile Hüfte + Oberkörper) / Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule / bleibe flexibel und entspannt (Gesicht, Schultern nicht nach oben ziehen, Hände, Füße etc)

Stehende Position (SP): Immer, wenn im Stand:

Stehe zentriert und ausblanciert mittig über Deinen Füßen / Erde die Füße, Knie flexibel und leicht gebeugt / Rücken gerade / feste Körpermitte (kontrolliere stabile Hüfte + Oberkörper) / Bleibe trotzdem flexibel und entspannt (Gesicht, Schultern nicht nach oben ziehen, Hände, Füße etc)

Übung	Geräte	Beschreibung
Teil 1: Wade, Oberschenkel, Knie-und Fußgelenkstabilisierung		
Zehenspitzen x25	Stuhl als Stütze	# Position: SP / Hände leicht auf Stuhllehne abstützen #Ausführung: Fersen gleichzeitig vom Boden abheben/ über den großen Zeh ganz hoch auf die Zehenspitzen stellen / kontrolliert absenken # Fokus: die Ferse nicht nach außen kippen lassen / Fersen nicht zwischen auf Boden abstellen / kontrolliert hoch +runter
Kniebeugen x25	Nix	# Position: SP/ Hände hinterm Kopf verschränkt / Fußknöchel aktiv nach außen drücken # Ausführung: Po nach hinten absenken bis Knie auf 90° / kontrollierte Auf-und Abbewegung # Fokus: Knie niemals über die Füße nach vorne schieben / Niemals die Fersen anheben / Rücken gerade / Druck auf die Fußaußenkante (s.o.) während der ganzen Übung beibehalten
Vom Baum zur Waage x 1 pro Seite	Stuhl als Stütze ggf	# Position: SP / Gewicht auf rechtes Bein verlagern / Arme vor die Brust, Handflächen gegenwider (Betposition) # Auführung: Teil 1: linke Fußohle an rechte Knieinnenseite stellen, Knie nach außen fallen lassen / Hände in Betposition nach oben zur Decke strecken / auf einem Bein zentrieren / Teil 2: Linken Fuß lösen und gerade nach hinten schieben, Oberkörper beugt sich nach vorn / Wir erreichen die einbeinige Waage / stilisieren und 3x leicht einbeinig ins Knie gehen # Fokus: zentriert über dem Bein bleiben durch gute SP / Waage möglichst waagrecht ausrichten, Bein+Oberkörper möglichst eine Linie, Bein gestreckt / Wahrnehmung der arbeitenden Muskelgruppen ums Fuß-Kniegelenk
Teil 2: Bauch, Rücken, Core: „Jörigs Fitnessrolle“		
Schräger Crunch X30	Matte	# Position: GP / Rückenlage, Füße aufgestellt / Arme Seitlich anheben gestreckt, Handrücken nach unten, Finger zeigen nach schräg oben knapp über die Kniespitzen # Ausführung: Oberkörper nach schräg vorne anheben / Handflächen dabei über die Knie schieben / kontrollierte Auf- und Abbewegung # Fokus: Arme gerade aber entspannt / Bauchmuskeln arbeiten Restkörper entspannt
Hüftheber X30	Matte	# Position: GP / Rückenlage / Füße nach am Po aufgestellt /Arme entspannt seitlich ablegen # Ausführung: Aus den Beinen Hüfte hoch zur Decke heben und langsam wieder / # Fokus: Knie zusammenhalten / Hüfte, Bauchnabel richtig hoch zur Decke schieben

Spezifisches Krafttraining / Isarhechte - 13 Übungen für 3 Muskelregionen

Deckenstrecker Beine X20	Matte	# Position: GP / Rückenlage / Beine senkrecht, gestreckt zur Decke heben / Füße auf einen imaginären Punkt ausrichten / Arme seitlich abgelegt # Ausführung: Aus der Kraft des unteren Bauches mit Hilfe der Arme, Beine senkrecht zur Decke heben / Hüfte dabei vom Boden abheben / Als wenn ein Seil die Füße zur Decke zieht # Fokus: Beine gestreckt lassen / Beine schwanken nicht vor und zurück
Beinheber Seite rechts X30	Matte	# Position: GP / Seitenlage rechts / Arm nach vorn lang ausstrecken / Beine übereinander lang nach hinten ausgestreckt / Kopf entspannt auf dem Oberarm ablegen/ oberer Arm entweder zum Abstützen, oder an den Brustkorb legen (Balancetraining) # Ausführung: Beide Beine bis zur Hüfte gestreckt vom Boden abheben / Arm und Kopf bleiben entspannt liegen / oberes Bein nach oben zur Decke spreizen und zurück # Fokus: auch das untere Bein bleibt konstant in der Luft/ Füße locker lassen / Beine nicht nach vorn, oder hinten ausweichen
Heuschrecke X 30 Sek.	Matte	# Position: GP / Bauchlage / Arme seitlich abgelegt / Stirn entspannt auf den Boden # Ausführung: Beine, Oberkörper, Arme bis in die Fingerspitzen: alles nach oben vom Boden abheben, so hoch es geht / den Bauch aufspannen / Pomuskeln anspannen / Position halten # Fokus: Bauchdecke richtig anspannen um sich noch ein wenig höher zu heben / Kopf nicht in den Nacken werfen
Beinheber Seite Links: X 30	Matte	s. Beinheber Seite rechts

Teil 3: Arme und Schulter, Rotatoren

Standrudern X 20	Physio Band	# Position: SP / Mittig auf das Band stellen / Bandenden mit beiden Händen von oben fassen / Tape unter Spannung # Ausführung: Hände zusammen halten und nach oben in Richtung Kinn ziehen / Ellbogen seitlich lassen und bis ca. Schulterhöhe nach oben ziehen # Fokus: gerader Rücken / aus dem Schultergürtel heraus nach oben ziehen
Außenrotatoren X 20	Physio Band	# Position: SP / Arme hängen lassen / Physio Band mit beiden Händen von oben relativ eng vor dem Körper greifen / Ellbogen eng am Körper anlegen und dort lassen / Band unter Spannung # Ausführung: Hände zur Seite auseinanderziehen / Ellbogen an den Körperseiten fest fixieren / kontrolliert auseinander ziehen + kontrolliert wieder zurückführen # Fokus: Ellbogen beliben eng am Körper angelegt und müssen der Drehpunkt sein
Trizeps Strecker X 20	Physio Band	# Position: SP / Mittig auf das Band stellen / Band hinter dem Rücken nach oben führen / Bandenden mit beiden Händen fassen / Arme über den Kopf strecken , Ellbogen beugen und Unterarme nach hinter den Kopf zu den Schulterblättern absenken # Ausführung: beide Unterarme gegen den Widerstand des Bandes nach oben strecken und wieder zurück / kontrollierte Auf- und Abbewegung / Bewegung nur aus dem Ellbogen # Fokus: Hüfte und Becken stabil halten / Oberarme fixieren / Wenn das Band die Schulterblätter streift Körperposition, Ausführung korrigieren
Trapezzug X 2	Physio Band	# Position: SP / Band ca. Schulterbreit fassen / Arme über den Kopf strecken # Ausführung: Ellbogen seitlich nach unten bis ca. auf Schulterhöhe auseinanderziehen / Unterarme bleiben zur Decke hin ausgerichtet # Fokus: Band nahe hinterm Kopf vorbeiziehen, nicht nach rückwärts / Arme beim Auseinanderziehen nicht strecken. Unterarme bleiben zur Decke hin ausgerichtet