

KRAFTÜBUNGEN

FÜR RUMPF- UND SCHULTERMUSKULATUR



Ellbogenstütz

Ziel: Ganzkörperspannung aufbauen, Rumpfstabilität und Schulterfixation stärken

Ausführung: Das Hauptaugenmerk liegt auf der Ganzkörperspannung. Gerade im Bereich des Hintern zeigt sich schnell, ob ihr die Spannung noch halten könnt oder nicht. Der Blick ist während der Übung nach unten gerichtet. Falls euch diese Übung anfangs noch zu schwierig ist, beginnt ihr damit, dass ihr die Knie auf den Boden setzt und so in einen Ellbogenstütz kommt.

Umfang: 10-30 Sek. Haltedauer anfangs, 3 Sätze, 1 Min. Satzpause



Ellbogenstütz erschwert

Bein abwechselnd nach oben heben, Längere Haltedauer (bis 60 Sek.), Wechsel zwischen Liegestütz-Position und Unterarmstütz



Seitstütz

Ziel: Seitliche Rumpfstabilität und Adduktorenmuskulatur der Beine stärken

Ausführung: Der Seitstütz ist etwas schwerer als der Ellbogenstütz und erfordert eine gewisse Stabilität im Hüft- und Schulterbereich. Beginnt mit der aufliegenden Hüfte und versucht diese immer wieder kurz vom Boden zu heben. Durch häufiges Training solltet ihr in der Lage sein, den Seitstütz zu halten und eine Dreiecksform einzunehmen. Achtet auf eure Schulter (90° Oberarm/seitlicher Brustbereich), da diese stark beansprucht wird.

Umfang: 10-15 Bewegungen nach oben (20-30 Sek. Haltedauer), 3 Sätze, 1 Min. Satzpause



Seitstütz erschwert

Versucht das obere Bein abzuspreizen, ohne dabei in der Hüfte einzuknicken, streckt den oberen Arm in Verlängerung zum Stützenden Arm



Paddeln

Ziel: Rückenstrecker und dorsale Muskelgruppen Beine stärken

Ausführung: Bei der Paddelübung ist es wichtig, dass ihr zum Boden schaut, während ihr die Arme und Beine abwechselnd bewegt. Falls diese Übung Schwierigkeiten bereiten sollte, beginnt mit liegenden Beinen die Arme zu bewegen und steigert euch über die Wochen

Umfang: 15-30 Sek. Haltedauer, 3 Sätze, 1 Min. Satzpause

Paddeln erschwert: Führt abwechselnd einen Arm nahe am Körper nach unten, bis dieser in die Richtung der Beine zeigt. Nun bewegt ihr ihn wieder nach vorne und wechselt. Zusätzlich können wassergefüllte Plastikflaschen als zusätzliches Gewicht dienen.