

TRAINING IM FOKUS

„Alternatives Aufwärmen und Bewegen als Vor- und Nachbereitung einer Krafttrainingseinheit.“

N°	Übung	Beschreibung	Bild 1	Bild 2	Bild 3	N°	Übung	Beschreibung	Bild 1	Bild 2	Bild 3
1	Sprungelenk kreisen CARs Controlled Articular Rotation	aufrecht sitzen, Knie fixieren und Sprunggelenk aktiv und mit maximaler Aktivierung und ROM in beide Richtungen drehen				12	Wall Squat Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	so nahe wie möglich an Wand stellen, Hände in den Nacken legen und eine Kniebeuge machen; NICHT nach hinten wegfallen			
2	Kniegelenk kreisen CARs Controlled Articular Rotation	aufrechter Stand, ein Bein abheben, aktive Innen- und Außenrotation im Kniegelenk und dann beugen und strecken; in Streckung und Beugung OS Vorder- und Rückseite maximal aktivieren				13	Natural Leg Extension Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	im Kniestand so weit wie möglich nach hinten absenken; Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Linie; Spannung in Gesäß und Rücken, OS Vorderseite aktivieren und wieder hochgehen			
3	Hüftgelenk kreisen CARs Controlled Articular Rotation	aufrechter Stand, Knie hochführen, Hüfte nach außen öffnen, gebeugtes Bein 90° drehen und nach hinten führen; vorwärts und rückwärts rotieren				14	Nordic Ham String Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	Partner fixiert Unterschenkel und dann so weit wie möglich nach vorne lehnen und durch Aktivierung des Beugers wieder in Ausgangsstellung zurückziehen			
4	Schultergelenk kreisen CARs Controlled Articular Rotation	aufrechter Stand, Handfläche zeigt nach oben, Arm nach hinten rotieren bis Bewegungsstopp und dann Arm drehen; beide Drehrichtungen; Brustkorb immer 90° zur Wand fixieren				15	Sissy Squat Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	in Zehenspitzenstand; Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Linie; Knie dem Boden annähern und wieder in aufrechten Stand aufstehen			
5	Handgelenk kreisen CARs Controlled Articular Rotation	Handgelenk ohne Zuhilfenahme des Ellbogens rotieren; wenn nötig Unterarm fixieren				16	Pistol Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	einbeinige Kniebeuge so tief wie möglich, Achtung Beinachse; vorderes Bein immer perfekt gestreckt halten			
6	Bear Crawl Animal Movements	Knie leicht von Boden abheben; vorwärts und rückwärts kriechen; aktiv Schultergürtel nach oben drücken				17	Couch Stretch Beweglichkeit Untere Extremitäten	Knie so weit wie möglich an Wand annähern und Oberkörper nach hinten aufrichten; zur Kontrolle muss es möglich sein, beim gebeugten Bein die Gesäßmuskulatur zu aktivieren			
7	Crab Walk & Ag Walk Animal Movements	Arme hinter den Körper führen, Becken so hoch wie möglich anheben und vorwärts und rückwärts krabbeln				18	Gesäß Stretch Beweglichkeit Untere Extremitäten	Fuß 90° an Wand stellen; Knie überschlagen und Gesäß absenken; das Steißbein muss den Boden berühren; kein Verwinden in der Hüfte			
8	Duck Walk Animal Movements	Tiefe Hocke, Oberkörper so aufrecht wie möglich, Hüfte nach außen öffnen und dann Schritt nach vorne				19	Beuger Stretch Beweglichkeit Untere Extremitäten	gestrecktes Bein mit Hilfe des Gummizugs (oder Partner) so weit wie möglich in eine senkrechte (und darüber hinaus) Position ziehen			
9	Worm Animal Movements	mit gestreckten Beinen Hände am Boden aufsetzen, so weit wie möglich nach vorne wandern; Spannung in LWS halten und mit den Beinen nachtippen				20	90/90 to Bear Sit Beweglichkeit Untere Extremitäten	Bein im 90° Winkel vor und neben dem Körper ablegen; mit erhöhtem Brustkorb Nabel Richtung Knie drücken; beim Wechsel auf die andere Seite Bein vorne lange liegen lassen			
10	Horse Walk & Bunny Hopp Animal Movements	Hüfte unterhalb der Knie absenken, breiter Stand und Unterschenkel nach vorne schleudern; Gewicht verlagern und nächster Schritt				21	Waden Stretch Beweglichkeit Untere Extremitäten	auf Erhöhung einbeinig stehen, Bein gestreckt halten und Ferse nach unten drücken; Variation mit aufgestelltem Fuß, Knie Richtung Wand schieben			
11	Lizard Walk Animal Movements	leicht versetzte Liegestütz-Position, dann nach vorne greifen und steigen, hinunter in tiefe Position - wieder hochgehen und nächste WH				22	Diagonal Stretch Beweglichkeit Untere Extremitäten	bei gestrecktem vorderen Bein und hoher Hüfte versuchen, durch Rotation zur Seite mit der einen Hand die diagonal gegenüberliegende Ferse zu berühren			