

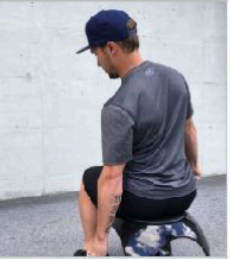

















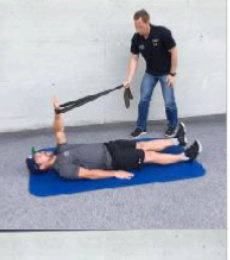





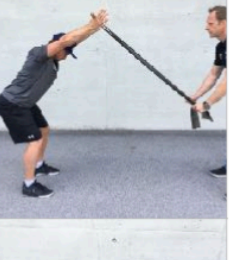


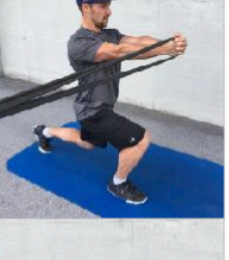





# TRAINING IM FOKUS

„Inputs zur Rumpfkraftigung und Stabilisation.“

N°	Übung	Beschreibung	Bild 1	Bild 2	Bild 3	N°	Übung	Beschreibung	Bild 1	Bild 2	Bild 3
1	<b>Aktivieren von Gluteus und Latissimus</b> (sitzend)	Am Stuhlrand sitzen, Arme hängen nach unten; so groß wie möglich machen (Gesäß anspannen) - zusätzlich mit Faust nach unten drücken - zusätzlich Lat aktivieren - dann nach unten-hinten drehen				7	<b>Unterarmstütz</b> (aktiv)	Unterarmstütz, Beine geschlossen, leichter Fersenschub, Ellbogen direkt unter Schulter und Gesäß; Kopf nicht „fallen lassen“ - aktiv Ellbogen zur Körpermitte ziehen - Gesäß maximal anspannen - Knie zusammenpressen			
2	<b>Reversed Flys</b> (in Bauchlage)	Ausgangsstellung Bauchlage, Arme gestreckt und 90° zu Oberkörper halten - Dynamische aber keine schnellen Hoch-Tief-Bewegungen der Arme in drei Handpositionen - Daumen nach unten, nach vorne und nach oben - Pro Handposition mind. 30 WH				8	<b>Leg Levers light</b> (LWS Kontrolle) inkl. <b>Hollow Body Rock Position</b>	Rückenlage, gestreckte Beine zeigen senkrecht nach oben, Hände unter Gesäß positionieren, um LWS leichter am Boden zu fixieren - Beine gestreckt Richtung Boden führen  Varianten: Arme seitlich neben Körper und Hollow Rock Position statisch und aktiv - LWS immer auf Matte drücken, kein HK			
3	<b>Wall Slide</b> (mit Stock)	Sitzen/Stehen vor Wand, mit Stock und Ellbogen immer Kontakt zur Wand halten und hoch tief gehen - Zusätzlich mit Zug/Druck auf den Stock - Zusätzlich mit oszillierendem Widerstand				9	<b>Diagonal Crunch</b> (mit Pezzi)	Rückenlage, Ball über der Körpermitte durch Druck eines Unterschenkels und der gegenüberliegenden Hand fixieren - Diagonales Bein bzw. Hand sind nach vorne bzw. hinten gestreckt, dann Arm-Bein-Wechsel durchführen  Variante: oszillierende Stöße auf Ball			
4	<b>Fersendruck in Rückenlage</b>	Rückenlage, eine Ferse gegen Boden drücken und 20s halten, dann Fußwechsel, Arme neben Körper ablegen - Zusätzlich Arm der anderen Seite in Hochhalte - Oszillierender Widerstand mittels Theraband um erhobenen Arm				10	<b>Scheibenwischer als Partnerübung</b>	Rückenlage, Kopf zwischen den Füßen des Partners, mit Händen an Sprungg. festhalten - Gestreckte Beine zeigen zur Decke und werden wie ein Scheibenwischer von rechts nach links geführt  Varianten: Partner „wirft“ die Beine und die Bewegung muss vom Athleten gebremst werden			
5	<b>Extensions stehend</b> (mit Stock)	Im Stand Arme hängen lassen und Beine strecken - Beine leicht beugen und Rücken 45° nach vorne neigen und verankern - Arme nach oben führen und kurz halten  Variation - oszillierender Zug mit Theraband				11	<b>Antirotation</b> (Varianten)	Aufrechter Stand, Hände an der Brust und Theraband oder Gummizug stark auf Spannung - Arme gestreckt vor den Körper führen und keine Rotation im Rumpf zulassen  Variation mit oszillierendem Zug oder im Ausfallschritt			
6	<b>Schulterblatt Pro- und Retraction</b> (Rhomboides, Serratus) im Liegestütz	Arme bleiben gestreckt, zwischen Schulterblättern aktiv nach oben drücken - Pro- und Retraction des Schultergürtels				12	<b>Seitstütz als Partnerübung</b> (mit Stock)	Ausgangsstellung Seitstützposition, - Athlet muss dem Stock ausweichen - so werden Arme, Beine und Rumpf beliebig bewegt - finde Lösungsmöglichkeiten ;-)  Variation: komplexere Ausweichbewegungen	