

Trainingskatalog

zum Stärken

und Dehnen

**der unteren Gliedmaßen
mit zusätzlichen positiven Effekten auf die
Rumpfstabilität und Sensomotorik**

Ich wünsche Euch allen viel Erfolg und Spass!!!

Siegi Maier



Tipps und Tricks **für diese Trainingreihe**

Diese Trainingsreihe trainiert die Teile des Körpers, die bei vielen Menschen verkürzt oder zu wenig in Gebrauch sind. Zusätzlich, zur Dehnung und Stärkung, wird hier sensomotorisch trainiert. Die Muskelketten lernen wieder besser und effektiver zusammen zu arbeiten. Der Rumpf arbeitet bei allen Übungen mit.

Dieser Übungskatalog bietet dir die Möglichkeit einzelne Problemzonen gleichzeitig zu trainieren. Mach dazu alle Übungen nach einander durch. Für das Training brauchst du ein Strecke zwischen 2 Punkten. Ich empfehle zum Einstieg die Entfernung so zu wählen, dass du zwischen Start und Ziel 10 Wiederholungen machen kannst. Du kannst das Trainingsniveau individuell gestalten, in dem du den Abstand zwischen Start- und Ziel- Position veränderst. Auch mit der Wiederholung der Strecke kannst du "spielen".

Um eine Kraftsteigerung zu erreichen, macht es Sinn, regelmäßig und mit System zu trainieren. Auf Trainingseinheiten müssen Trainingspausen folgen. Der Körper braucht mindestens 2 Tage, um diese Übungsfolge verarbeiten zu können.

Sind 10 Wiederholungen (WH) dann zu "wenig", steigere den Abstand und damit die WH. Aber erst nach min. 2 Wochen, bzw. min. 6 Trainingseinheiten!

Training, das länger als 1 Stunde dauert macht keinen Sinn. Die Muskulatur ist dann leer und kann die nötige Spannung nicht mehr aufbauen.

Du mußt die Bewegungen immer langsam und kontrolliert ausführen.

Denke immer daran, die Gesundheit ist wichtiger,
als die Leistung!

Trainingshinweise

- 1. Informiere dich und lies den Trainingskatalog.**
- 2. Suche dir eine Trainingsfläche auf der du sicher und konzentriert trainieren kannst.**
- 3. Wähle Kleidung, die dich nicht einengt und warm hält.**
- 4. Vergiß nie, der Körper braucht Flüssigkeit!
Nimm zum Training Wasser mit und trink es auch.**
- 5. Nur trainieren, wenn kein grippaler Infekt besteht.**
- 6. Trainiere nur, wenn du dich mindestens
10 Min. warm gemacht hast.**
- 7. Bei Schmerzen oder plötzlich auftretendem Schwindel,
brich die Übung ab!!!!
*Gehe zum Arzt und lass dich untersuchen!***

1. Übung

Stand Kniehub

	Stärkung	Dehnung
Körperteil:	Hüftbeuger unterer Rücken Bauch Standbein	Oberschenkel- Rückseite Hüftbeuger Popo
Ausführung:	Hebe ein Knie Richtung Brust. Fasse das Knie mit den Händen und ziehe es zur Brust. Strecke das Standbein. Versuche stabil und aufrecht zu stehen.	

Ausgangsstellung:



Endstellung:



2. Übung

Stand Kniehub

mit Sprunggelenkstreckung

	Stärkung	Dehnung
Körperteil:	Hüftbeuger unterer Rücken Bauch Wade Standbein	Oberschenkel- Rückseite Hüftbeuger Popo
Ausführung:	Hebe ein Knie Richtung Brust. Fasse das Knie mit den Händen und ziehe es zur Brust. Strecke das Sprunggelenk des Standbeins. Versuche stabil und aufrecht zu stehen.	

Ausgangsstellung:



Endstellung:



3. Übung

Ausfallschritt

	Stärkung	Dehnung
Körperteil:	Oberschenkel Po Bauch unterer Rücken	Oberschenkel- Vorderseite Hüftbeuger Bauch
Ausführung:	Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Wähle die Schrittlänge so, dass das vordere Knie nicht über die Zehen schiebt. Versuche stabil und aufrecht zu stehen.	

Ausgangsstellung:



Endstellung:



3 / A Übung

Cave: nur für Fortgeschrittene

Ausfallschritt

dynamisch

	Stärkung	Dehnung
Körperteil:	Oberschenkel Po Bauch unterer Rücken	Oberschenkel- Vorderseite Hüftbeuger Bauch
Ausführung:	Hebe ein Bein (90° Hüfte, 90° Knie). Lasse dich nach vorne Fallen. Bremse den Fall dynamisch, so dass das vordere Knie nicht über die Zehen schiebt. Versuche stabil und aufrecht zu stehen.	

Ausgangsstellung:



Endstellung (End Position) of the dynamic lunge exercise.



4. Übung

Ausfallschritt

mit Armhub

	Stärkung	Dehnung
Körperteil:	Oberschenkel Po Bauch unterer Rücken Schulter	Oberschenkel- Vorderseite Hüftbeuger Bauch Brust großer Rückenmuskel
Ausführung:	Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Wähle die Schrittlänge so, dass das vordere Knie nicht über die Zehen schiebt. Strecke beide Arme nach oben. Versuche stabil und aufrecht zu stehen.	

Ausgangsstellung:



Endstellung:



5. Übung

Ausfallschritt

mit WS Drehung

	Stärkung	Dehnung
Körperteil:	Oberschenkel Po Bauch unterer Rücken Schulter	Oberschenkel- Vorderseite Hüftbeuger Bauch
Ausführung:	Arretiere die Hände vor der Brustwirbelsäule. Die Hände halten den Kontakt zur BWS! Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Wähle die Schrittlänge so, dass das vordere Knie nicht über die Zehen schiebt. Drehe den Oberkörper zum gebeugten, vorderen Oberschenkel. Versuche stabil und aufrecht zu stehen.	

Ausgangsstellung:



Endstellung:



6. Übung

Abduktoren Beinhub

	Stärkung	Dehnung
Körperteil:	Bein- Abspreizer Bauch unterer Rücken Standbein	Oberschenkel- Innenseite
Ausführung:	Hebe ein Bein, so weit es geht zur Seite, gestreckt, nach oben. Versuche mit dem Oberkörper nicht auszuweichen. Versuche stabil und aufrecht zu stehen.	

Ausgangsstellung:



Endstellung:

