



Langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung | Erhöhung der Grundkraft: Muskelaufbauendes Krafttraining ohne Maschinen | Exemplarisches Trainingsprogramm



Übung 1

- In der BWS-Aufrichtung (die LWS wird dadurch im „natürlichen Krümmungsverlauf“ stabilisiert) werden einbeinige Kniebeugen realisiert. Zusätzlich wird als Übungserschwerung eine Kurzhantellast aufgenommen.



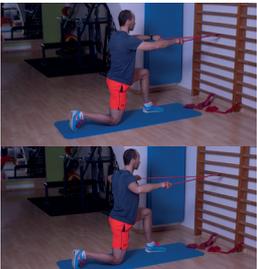
Übung 2

- Der Rumpf wird bis zum „natürlichen“ Krümmungsverlauf der LWS aufgerollt und folglich stabilisiert. Ein weiteres Aufrollen erfolgt lediglich im Bereich des BWS-Abschnittes.



Übung 3

- In Rückenlage wird die Ferse des Stützbeines gegen die Unterstütsungsfläche gedrückt bzw. statisch in Richtung Gesäß gezogen. Das Knie des Spielbeines wird auf Höhe des Nabels positioniert.



Übung 4

- In der BWS-Aufrichtung werden in der ersten Zugphase lediglich die Schulterblätter zur Mitte nach unten bewegt (bei gestreckten Armen) und in einer zweiten Phase, folglich die Ellbogen (90 Grad vom Körper abduziert) zurückgeführt (die „natürliche“ LWS-Lordose beachten).



Übung 5

- In der BWS-Aufrichtung wird das Spielbein abduziert, dabei zeigt die Fußspitze nach vorne.



Übung 6

- Das Aufrollen des Rumpfes erfolgt bis zum dritten Kompartiment. Danach wird der Rumpf wiederum „Wirbel für Wirbel“ abgerollt, im Umkehrpunkt jedoch die Schultern nicht am Boden abgelegt.

- Im weiteren Übungsverlauf wird das Becken (Beine überkreuzt und senkrecht ausgerichtet) nur einige Zentimeter angehoben und wiederum gesenkt.



Langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung | Erhöhung der Grundkraft: Muskelaufbauendes Krafttraining ohne Maschinen | Exemplarisches Trainingsprogramm



Übung 7

- Im Seitstütz (Becken liegt am Boden auf) wird der Oberkörper aus dem Schultergelenk „gedrückt“ und der Oberarm auswärts rotiert (die „natürliche“ LWS-Lordose beachten).



Übung 8

- In der Liegestütz-Endposition wird der Rumpf aus den Schultern gedrückt.



Übung 9

- Bei abgesenktem Körperschwerpunkt und in BWS-Aufrichtung wird die Ferse der Stützbeinseite in einem vollständigen ROM-Training (range of motion) hoch bzw. tief bewegt.