

Workshop vom Donnerstag, 7. März 2019

Kräftigung

Back Bowes

Unterer Rücken



1

Bild 1: Du startest in Bauchlage. Die Beine und den Oberkörper hebst du unter Spannung rund 30 cm an. Die Arme streckst du nach vorn und führst die Hände vor dem Kopf zusammen.



2

Bild 2, Bild 3: In dieser Position neigst du dich im Wechsel mit dem Oberkörper 10 x nach links und rechts.



3



Back Bowes

INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Bein-Innenseite mit Mini-Band

Ausgangspositon:
auf seite liegend, Mini-Band um Fussgelenk

-abwechselnd ein Bein hochstossen...



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by  **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Schwieriger

In der Brücke

Beim Beinstrecken in der Brücke werden die vordere Oberschenkelmuskulatur des Spielbeins und die hintere des Standbeins trainiert.

Ausgangslage: Wie «Beinstrecken nach oben», die Arme neben den Körper legen oder erschwerend senkrecht nach oben zur Decke strecken.

Ablauf: Das Gesäss vom Boden anheben bis der Oberkörper und das Standbein eine Linie bilden. Das Spielbein leicht zur Seite ziehen und nach oben strecken. Den Oberkörper stabil halten.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15 x, 2–3 Sets. Nach der letzten Endposition 5 Atemzüge lang halten.



Beim Anheben des Beckens darauf achten, dass nicht eine Seite der Hüfte absinkt, Gesäss-Beinachse aufrecht erhalten.

INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by  **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

BURPEES



1

Bild 1: Du startest in der klassischen Liegestützposition, heugst deine Arme und senkst dich so weit ab, dass deine Nasenspitze fast den Boden berührt.



2

Bild 2: Dann drückst du dich kraftvoll nach oben, bis deine Arme gestreckt sind und springst mit beiden Beinen in die Hocke.



3

Bild 3: Nun springst du mit gestreckten Armen und Beinen gerade in die Luft. Danach begibst du dich zurück in die Liegestützposition und startest die nächste Wiederholung.



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads

Cork Screw

Diese komplexe Übung führt über mehrere Bewegungsebenen und erfordert eine gute Ganzkörperstabilität, Koordination und Beweglichkeit.

Ausgangsposition: In der Brettposition mit den Zehenballen auf einem Sliding Pad starten.

Ablauf: Den rechten Fuss nach vorne und über Kreuz auf die andere Körperseite in Richtung linke Schulter führen, den linken Arm anheben und den ganzen Körper rotieren (rechte Hand stützt). Dann das rechte Knie mit der linken Hand antippen und wieder zurück in die Brettposition gleiten. Das Pad an den anderen Fuss übergeben. Die Übung auf der anderen Seite fließend weiterführen.



Wiederholungen: 10–20 x pro Seite, 2–3 Sets, das Tempo nach Belieben (15 Sek. Pause zwischen den Sets)



Das Becken immer in die Höhe heben, die Handgelenke unter den Schultern platzieren. Den Blick nach vorne. Zur Vereinfachung die Übung auf den Unterarmen ausführen.

Einarmige Dips mit Beinstreckung

Trizeps, Schultern, Rumpf



Wieder eine Übung für die Harten unter euch!

Bild 1: Du stützt dich mit dem rechten Arm auf einer Erhöhung ab – das kann ein stabiler Papierkorb sein wie auf dem Foto, oder auch eine Bettkante. Das rechte Bein streckst du gerade in der Luft aus, das linke Bein setzt du rechtwinklig auf. Der linke Arm wird auf die Brust gelegt.



Bild 2: Du beugst den rechten Arm bis Ober- und Unterarm etwa einen rechten Winkel bilden und drückst dich mit der Kraft deines Trizeps wieder nach oben. Das rechte Bein bleibt während der gesamten Übung gestreckt. Nach einem Durchgang wechselst du auf die linke Seite.



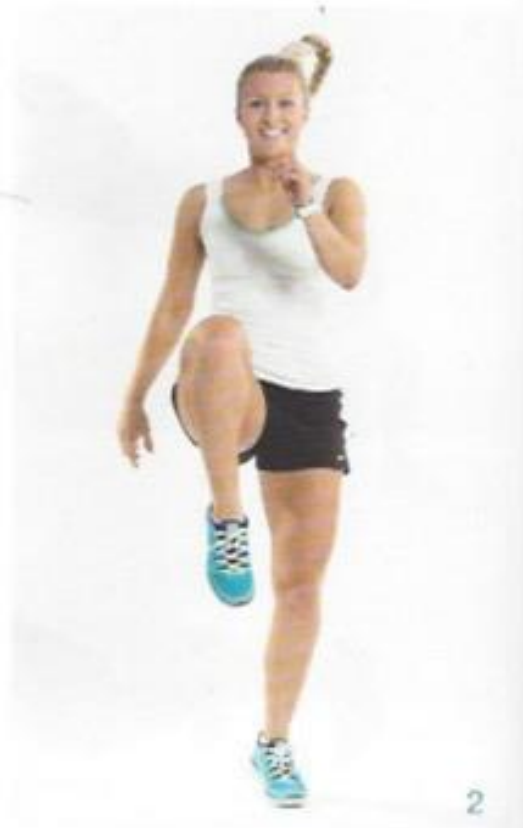
Dips mit Beinstreckung

INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

| High Knees

Beine, Gesäß, Rumpf



High Knees

Eine Übung, die auch konditionell anstrengend ist.

Du startest in aufrechtem Stand, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.



(l. 2: Nun ziehst du abwechselnd das linke und rechte Knie jeweils 10 x kraftvoll in Richtung Brust. Die Arme schwingen in entgegengesetzter Richtung mit.

JACK SQUATS



hüftbreit stehend
gleichzeitig nach aussen springen und sofort
wieder zurück.



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Jumping Lunges

Beine, Gesäß



Jumping Lunges

Du hast fast die Hälfte der HIT-Übungen geschafft – durchhalten!

Bild 1: Für die Jumping Lunges startest du in einem klassischen Ausfallschritt, der linke Fuß steht vorn. Der Rücken ist gerade, die Bauchmuskulatur spannst du an. Die Hände werden in die Hüften gestützt.

Bild 2: Du springst mit beiden Beinen ab ...

Bild 3: ... und landest so im Ausfallschritt, dass diesmal das rechte Bein vorn steht. Der Körper bleibt

Spannung! 10 Wiederholungen auf jeder Seite!



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by  **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Käfer mit Mini-Band

Ausgangspositon:
käfer um Füsse Mini-Band

-der eine Ellbogen trifft mit dem gegenüberliegenden angewinkelten Knie
zusammen, wechseln...



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Der kombinierte Beinabspreizer

Gesamte Oberschenkelmuskulatur, Hüft-Lenden-Muskel



Bild 1: Die Übung funktioniert ähnlich wie die vorherige. Du startest wieder in Seitenlage und stützt deinen Kopf ab. Allerdings befinden sich diesmal beide Beine in der Luft, das linke ist nach oben abgespreizt und bleibt während der gesamten Übung in dieser Position.



Der kombinierte Beinabspreizer



3: Jetzt arbeitet nur das rechte Bein, das du abwechselnd auf und ab bewegst. Das rechte so immer zum linken hochbewegt und wieder kurz vor den Boden abgesenkt. Der Oberkörper end der Übung ruhig.

PLANK JACKS



- Liegestützposition auf Unterarmen
- Mit den Beinen gleichzeitig so weit wie möglich nach aussen und sofort wieder zurück in die Ausgangsposition.



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Plank Knees-up

Bauch, unterer Rücken, Schulter, Brust, Hüft-Lenden-Muskel



Bild 1: Du begibst dich in den Unterarmstütz. Die Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe.



Bild 2: Du winkelst das rechte Bein an und ziehst das Knie in Richtung deines Ellbogens. Die Position der Arme bleibt unverändert.



Bild 3: Nachdem du in die Ausgangsposition zurückgegangen bist, passiert das Gleiche auf der anderen Seite. Du winkelst das linke Bein an und ziehst das Knie in Richtung des Ellbogens.



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by  **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

PLANK



-Halten
erweiterte Möglichkeit:
Arme weiter auseinander...



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Rücken Mini-Band

Ausgangspositon:

Bauch liegend, Beine (mit mini-Band) vom Boden abheben

-Beine auseinander stossen, halten, lösen, wiederholen...



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by  **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Training mit Hilfsmitteln – Sliding Pads

Running Push Up

In dieser aufbauenden Liegestütz-Übung haben der Rumpf und die Arme eine stabilisierende Funktion und die Beine werden agil bewegt. Dies erfordert eine gute Koordination.

Ausgangslage: Sliding Pads unter die hüftbreit platzieren Zehenballen positionieren. Liegestützposition einnehmen, Hände direkt unter den Schultern platzieren. Den Blick nach diagonal vorne ausrichten.

Ablauf: Erst ein Knie nach vorne zur Brust ziehen und wieder strecken, dann beide gleichzeitig. Danach ein gebeugtes Knie seitlich zum Oberarm ziehen und wieder zurück in die Mitte führen. Dann ein gestrecktes Bein zur Seite schieben und zurückführen, schliesslich beide gestreckten Beine (Abduktion ↔ Adduktion).

Die geraden und seitlichen Bewegungen abwechselungsweise in steigendem Tempo ausführen (wie bei der Laufschule in der Leichtathletik).

Wiederholungen: 15–20 × pro Seite, 2–3 Sets, das Tempo nach jedem Set erhöhen (15 Sek. Pause zwischen den Sets)

Bemerkung: Rumpf und das Becken stets stabil halten (neutrale Beckenstellung) und zwischen den Schulterblättern nicht einfallen. Den Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule behalten. Bei Handgelenksbeschwerden die Übung auf den Unterarmen ausführen...



seitliche Huftabduktoren mit Mini-Band

Ausgangspositon:

seitlich liegend, abstützung auf Ellenbogen, Mini-Band um Fussgelenk
ein Bein abgewinkelt

-das gerade Bein gerade hoch stossen, der arbeitende Fuss ist flex...



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by  **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Training mit Hilfsmitteln – Instabile Unterlagen

Side Leg Lift

Diese Balanceübung wird auf einem Bein ausgeführt, wobei auf eine korrekte Ausrichtung der Beinachse geachtet wird. Besonders die äussere Hüftmuskulatur kommt zum Einsatz.

Ausgangsposition: Aufrechte Haltung mit Blick nach vorne auf instabiler Unterlage im Einbeinstand. Hände in der Hüfte einstützen.

Ablauf: Standbein leicht gebeugt in der Beinachse halten und Spielbein seitlich abspreizen. Fortgeschrittene können ein Mini-Band oberhalb der Knie an den Oberschenkeln platzieren. Es sollte so viel Widerstand ergeben, dass es bei parallelem Beinstand leicht spannt und nicht herunterrutscht. Augen schliessen um die Übung zu erschweren.

Wiederholungen: 15–20 × pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Haltung und Knieachse während dem gesamten Übungsablauf aufrechterhalten.



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Skating mit Mini-Band

Ausgangspositon:
stehend, Mini-Band um Fussgelenk

-abwechselnd ein Bein seitwärts so weit wie möglich weg stossen, mitte,
das andere Bein, mitte....



INGOLD RÖNNERS LAUFTRÄFF

by **INTERSPORT** INGOLD HERZOGENBUCHSEE

Supine Push-ups

Breiter Rückenmuskel, Schultergürtel



Bild 1: Die Supine Push-ups funktionieren ähnlich wie die Übung „Bodennudeln“ im „Oberkörper“-Kapitel. Du startest in Rückenlage. Deine Beine sind gestreckt und liegen auf dem Boden. Der Schulterbereich



Supine Push-ups

ist leicht angehoben und steht unter Spannung. Wie auf dem Foto erkennbar, sind die Arme rechtwinklig aufgestellt und du stützt dich mit den Ellbogen ab.

Bild 2: Du drückst deine Ellbogen in den Boden und bringst deinen Oberkörper einige Zentimeter nach oben. Du hältst die Position einen Moment, danach begibst du dich zurück in die Ausgangsposition.



Halte deinen Rücken während der Übung nicht auf dem Boden ab.