

Hamburg, 14.04.2021

Liebe SportlerInnen,

das schöne, warme Frühlingswetter hat ja leider noch mal eine kurze Pause eingelegt. Sobald es aber wieder wärmer ist, könnt ihr die folgenden Übungen auch prima draußen im Park auf einer Parkbank machen.

Diese Woche mobilisieren wir zuerst den Schultergürtel und den Rücken (Übung 1) und danach kräftigen wir Bauch und Rücken für eine starke Mitte. Denn mit einer kräftigen Körpermitte fallen alle körperlichen Aktivitäten leichter. Das kommt uns nicht nur beim Sport zugute, sondern auch im Alltag beim Tragen von Einkaufstaschen oder Heben von schweren Gegenständen. Eine gleichmäßig ausgeprägte Rücken- und Bauchmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule dabei, in einer anatomisch vorteilhaften Position zu bleiben und vermindert ungünstige Belastungen auf Bandscheiben und Knochen.

Ich schicke euch herzliche Grüße und wünsche euch viel Spaß beim Training, Miriam
(01573 7518489)

1. Mobilisationsübung für Rücken und Schultergürtel

Trainingshinweis: Diese Übung kannst du an einer Stuhllehne, Tisch, Fensterbank o.ä. machen.

Stelle dich mit genügend Abstand vor einen Stuhllehne und lege die Hände auf die Stuhllehne. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Arme sind gestreckt, die Hüftgelenke befinden sich über den Fersen, die Knie kannst du leicht beugen.
Schiebe nun das Steißbein nach hinten und oben und mache den Rücken so lang wie möglich, Blick ist auf den Boden gerichtet, Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.
Bleibe in dieser Position so lange wie es dir angenehm ist. Du kannst dich auch „räkeln“ oder abwechselnd eine Schulter leicht in Richtung Boden schieben und unter dem anderen Arm „durchschauen“.



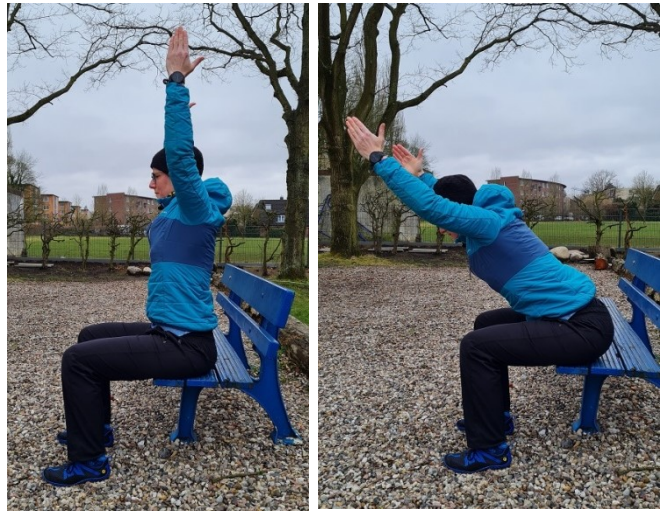
2. Kräftigung Rücken

Trainingshinweis: Für diese Übung benötigst du eine Bank oder einen Stuhl

Setze dich gerade auf einen Stuhl (auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche). Strecke beide Arme nach oben aus, Handflächen zeigen zueinander, mache dich lang, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Beuge dich mit geradem Rücken im Hüftgelenk nach vorne, halte dabei die Position der Arme. Komme dann in die Ausgangsposition zurück.

Mache 10 bis 20 Wiederholungen. Wechsle dann zur Bauchübung (Übung 3). Made 2 bis 3 Durchgänge der beiden Übungen.



3. Kräftigung Bauch

Trainingshinweis: Für diese Übung benötigst du eine Bank oder einen Stuhl

Setze dich aufrecht seitlich auf einen Stuhl, Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Brustwirbelsäule ist aufgerichtet, zieh die Schultern aktiv nach hinten unten. Lehne dich mit geradem Rücken minimal zurück und hebe beide Beine mit gebeugten Knien gleichzeitig nach oben an und halte diese Position für 5 bis 10 Sekunden.

Halte dich bei Bedarf an der Sitzfläche fest!

Variante 1:

Strecke abwechselnd ein Bein langsam nach vorne aus.

Variante 2 (für Geübte):

Strecke beide Beine gleichzeitig nach vorne aus und halte trotzdem das Gleichgewicht und behalte einen geraden Rücken bei.

