

Hamburg, 10.02.2021



Liebe SportlerInnen,

diese Woche gibt es zwei Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit in Rumpf und Hüfte. Gerade Übung 1 trainiert auch die Stabilität im Einbeinstand, die uns bei rutschigem Untergrund davor bewahren kann, zu stürzen.

Passt auf euch auf, haltet durch und gemeinsam schaffen wir es durch diese Zeit!

Herzliche Grüße, Miriam (T: 01573 7518489)

1. Mobilisation für die Hüfte

Trainingshinweis: Falls du dich sicherer fühlst, halte dich an einer Wand, Stuhllehne o.ä. fest. Du kannst die Übung gerne vor deiner Walkingrunde oder deinem flotten Spaziergang zum Aufwärmen machen oder du baust sie in dein Mobilisationsprogramm mit anderen Übungen ein.

Stelle dich sicher auf ein Bein, das Knie im Standbein ist nicht durchgestreckt. Schwinge nun das andere Bein locker in der Hüfte vor und zurück. Lass möglichst locker in der Hüfte, arbeite nicht mit Kraft.

Fange mit kleinen Schwüngen an und versuche sie dann immer etwas größer, d.h. nach vorne und hinten zu machen. Schwinge nur so weit, dass du noch einen sicheren Stand hast.

Nimm die Arme entgegengesetzt mit.

Schwinge 10 bis 15 x und wechsle dann die Seite. Mache zwei Durchgänge davon.



2. Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur (und der Beweglichkeit in der Wirbelsäule)

Trainingshinweis: Du benötigst eine gefüllte Wasserflasche oder eine Hantel o.ä. als Gewicht.

Ausgangsposition ist ein aktiver Stand: Füße gleichmäßig belasten, Knie sind nicht komplett durchgestreckt, Oberkörper aufrecht, das Brustbein aufgerichtet, die Schultern locker und tief.

Das Gewicht nimmst du in die rechte Hand und lässt es auf der rechten Seite am langen Arm seitlich am Körper herabhängen. Nun beugst du den Oberkörper langsam nach links (d.h. in die Gegenrichtung) und richtest dich dann wieder auf. Mache 10 bis 20 Wiederholungen zur selben Seite und wechsele dann das Gewicht in die linke Hand und beuge den Oberkörper nach rechts.

Lass die Hüfte über den Füßen stehen und vermeide ein zur Seite schieben der Hüfte. Die Beugung soll möglichst nur aus dem Oberkörper kommen.

Mache 2 bis 3 Durchgänge pro Seite. Wenn dir das Gewicht einer 0,5 L Flasche zu gering ist, kannst du auch entweder eine größere (z.B. 1,5 L) Flasche oder einen Sack Kartoffeln (2 oder 5 kg) o.ä. nehmen.

