

TRAININGSPLAN INSTABILITÄTSTRAINING

QUADRUPED PLANK



ZIEL: Stabilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, sowie der Schulter- und Schulterblattstabilisatoren

ABLAUF:

- Gehe in die Vierfüßler-Position und stelle dabei die Füße auf
- Stütze Deine Ellenbogen auf die Faszienrolle ab
- Halte Deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Ziehe die Schultern in Richtung Deines Rippenbogens, verhindere dabei eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule
- Baue Spannung in Deinen Schultern und der Körpermitte auf
- Hebe Deine Knie an und halte sie über den Boden
- Stabilisiere die Position für 30 Sekunden
- Führe diese Übung für drei Durchgänge aus

COOK BRIDGE



ZIEL: Aktivierung der Hüftstreckung, Stabilisierung der Lendenwirbelsäule

ABLAUF:

- Gehe in die Vierfüßler-Position und stelle dabei die Füße auf
- Gehe in Rückenlage und lege die Arme neben Deinem Körper ab
- Stelle Deinen Fuß auf die Faszienrolle
- Beuge Dein gegenüberliegendes Bein, in Knie und Hüfte um 90° und ziehe anschließend Dein Knie in Richtung Brustbein
- Halte das Bein statisch in der Position
- Drücke Deinen Fuß kräftig in die Rolle und kippe das Becken in Richtung Schambein

SPLIT SQUAT



ZIEL: Stabilisierung und Kräftigung von Sprunggelenk-, Knie- und Hüftmuskulatur

ABLAUF:

- Gehe in Schrittstellung und stelle Deine vorderen Fuß auf das Airex Balance Pad (es kann auch ein dickes Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch verwendet werden)
- Löse bei Deinem hinteren Bein, die Ferse vom Boden
- Halte Deinen Rumpf aufrecht
- Halte die Hauptbelastung auf der Fußmitte Deines vorderen Fußes
- Beuge Dein hinteres Knie in Richtung Boden, sodass sich Dein Knie knapp über dem Boden befindet
- Achte darauf, dass das Dein vorderes Knie **nicht** nach innen in Richtung X-Bein fällt
- Nutze Deine Arme um Dein Gleichgewicht zu halten
- Führe 10 Wiederholungen aus
- Führe diese Übung für drei Durchgänge durch

KETTLEBELL BUTTOM UP HOLD



ZIEL: Stabilisation und Kräftigung der Schulter- und Schulterblattmuskulatur, sowie der Rumpfmuskulatur. Aktivierung der Hüftstreckung.

ABLAUF:

- Gehe in die Vierfüßler-Position und stelle dabei die Füße auf
- Gehe in den Halbkniestand und stelle den vorderen Fuß auf das Airex Balance Pad (es kann auch ein dickes Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch verwendet werden).
- Strecke deine Hüfte und halte deine Lendenwirbelsäule in neutraler Position
- Richte deinen Rumpf auf und ziehe deine Schultern in Richtung Rippenbogen
- Achte auf eine aktive Rumpfspannung und halte die Kettlebell mit deinem Ellenbogen statisch vor deinem Körper.
- Der Ellenbogen befindet sich leicht unter Schulterhöhe
- Halte die Kettlebell für 30 Sekunden statisch in der Position
- Führe diese Übung für drei Durchgänge aus