



Jürgen Dosch Übungsleiter B Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“

CORE Workout „Mobilisieren, dehnen und kräftigen“

- Bei den folgenden Core Übungen kommt es nicht darauf an, wieviel Übungen ihr in eurer Trainingszeit umsetzt, sondern die Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Übungen. Dies sollten mindestens 16 bis 20 Wiederholungen sein!
- Wichtig ist, dass ihr ein ruhiges Fleckchen findet und euch ganz auf die korrekte Durchführung der Übungen konzentriert.
- Bei der Durchführung der Übungen müssen die ganze Zeit über die Beckenbodenmuskeln fest angespannt sein. Gleichzeitig wird der Bauchnabel nach innen oben gezogen. Nur wenn ihr den Bauch so anspannt, macht ihr das Core-Training richtig und es bringt etwas.
- Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule und ist nur wenn es die Übung erfordert, im Genick bzw. auf dem Brustkorb!
- Während den Übungen immer gleichmäßig atmen.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei!

#stayhome #stayfit #zamfitbleim #tvhasloch #nichtohnemeinteam #fckcorona #thinkpositiv

Wie bei jedem Training gehört auch ein Warmup dazu. Ihr müsst, je nachdem wieviel Platz ihr zuhause habt, etwas kreativ sein. Ich war bei uns auf der Terrasse, geht aber auch im Flur, über mehrere Zimmer, usw. Es sollte mindestens 10 bis 15 Minuten dauern. Nun mal zwei Vorschläge dazu.



Slalomlauf durch Klopapierrollen



Pendelstaffel mit Klopapierrollen



Übung 1 (Mobilisieren, dehnen und kräftigen)

Gerade stehen, Beine schulterbreit, Arme bilden schulterhoch einen Kreis vor dem Körper.

➡ gleichmäßiges drehen nach links - mitte – rechts, dabei die Hüfte nicht öffnen!



Übung 2 (Mobilisieren, dehnen und kräftigen)

Schulterkreisen, große und gleichmäßige Kreise mit den Schultern, Schulterblatt dabei öffnen und zusammenziehen.

Varianten:

Arme hängen locker am Körper, Hände greifen auf die Schultern oder mit gestreckten Armen.



Übung 3 (Verbesserung der Schulterrotation)

Gerade stehen, Beine schulterbreit, Arme 90° eng am Körper halten.

➡ Unterarme nach außen ziehen, Oberarme bleiben am Körper, Schultern intensiv nach unten ziehen, 5 Sek. halten und wiederholen!



Übung 4 (Stabilisieren der aufrechten Körperhaltung)

Hüftbreit aufrecht stehen, beide Handflächen brusthoch zusammendrücken.

➡ Schulterblätter ziehen zusammen und halten 10 Sek. lösen und wiederholen!



Übung 5 Kniebeugen - Squat (Kräftigen der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur)

1. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Gehe nun in die Knie, sodass diese gering gebeugt sind. Halte den Rücken gerade und ziehe den Bauchnabel leicht nach innen ein.
2. Strecke die Arme während des Einatmens gerade nach oben neben dem Kopf aus und beuge gleichzeitig die Knie, sodass der Oberkörper aufgerichtet bleibt.
3. Als Steigerung der Übung gehe aus der Position 2 weiter in die Knie. Der Rücken bleibt dabei gestreckt. Richte dich beim Ausatmen wieder auf und lasse die Arme neben den Körper sinken.

Hinweis: Die Knie während der gesamten Übung nicht über die Zehen schieben, auf die Atmung und einen geraden Rücken achten.



Übung 6 Marschieren (Kräftigen der Rücken- u. Oberschenkelmuskulatur)

1. Stelle dich entspannt hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Gehe leicht in die Knie, sodass diese ein wenig gebeugt sind. Der Rücken bleibt gerade, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen ein.
2. Ziehe während du ausatmest, wechselweise das linke und das rechte Knie hoch und führe es zu dem jeweils gegenüber liegenden Ellenbogen.

Hinweis: Achte darauf, dass der Rücken gerade bleibt.



Übung 7 (Beckenmobilisation)

Gehe in den Vierfüßlerstand. Die Arme sind gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden, die Knie befinden sich unter der Hüfte. Drücke nun den Brustkorb nach unten und nehme den Kopf in den Nacken. (Hohlkreuz). Halte die Position kurz. Rolle nun den Rücken nach oben und ziehe das Kinn Richtung Brustkorb (Buckel). Halte auch diese Position kurz und wiederhole.



Übung 8 (Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kräftigung für Rücken und Becken)

1. Knie dich auf den Boden und setze die Hände auf. Die Arme sind leicht gebeugt, die Hände befinden sich unter den Schultern. Positioniere die Knie hüftbreit geöffnet unter dem Becken. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet.
2. Ziehe während des Ausatmens den Bauchnabel nach innen und führe dabei ein Knie und den gegenüberliegenden Ellenbogen zusammen (einrollen). Der Blick bleibt zum Boden gerichtet, der Rücken wird rund
3. Atme ein und strecke dabei ein Bein und den gegenüberliegenden Arm in der Horizontalen vom Körper weg. Der stützende Arm bleibt hierbei leicht gebeugt und die Schulterpartie gerade

Hinweis: Versuche dich gerade zu halten und nicht in eine Schräge zu geraten, bei der die stützende Schulter nach oben gedrückt wird und die Schulter mit dem fortgestreckten Arm nach unten gelangt



Übung 9 Unterarmliegestütz - Planks

Bild 1 (Einfache Ausführung): Ausgangsposition wie im Vierfüßler stand jedoch liegen die Unterarme auf dem Boden → Knie und Becken anheben (Hüfte, Schultern und Kopf bilden eine Linie) → nur auf den Fußspitzen und Unterarmen abstützen → 20 – 45 Sek. halten und wiederholen.

Bild 2 und 3 (Varianten): Der ganze Körper ist gestreckt → Füße, Hüfte, Schultern und Kopf bilden eine Linie. Zusätzlich noch ein Bein im Wechsel anheben.

Hinweis: Immer darauf achten dass kein Hohlkreuz oder Buckel gebildet wird. Bauchnabel nach innen und oben, gleichmäßig atmen.



Übung 10 (Dehnung der Rückenmuskulatur)

1. Knie dich auf den Boden und setze die Hände auf. Die Arme sind leicht gebeugt, die Hände befinden sich unter den Schultern. Positioniere die Knie hüftbreit geöffnet unter dem Becken. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet
2. Atme aus und verlagere dein Gewicht dabei nach hinten und unten. Bewege den Po zu den Fersen und lege die Stirn auf den Boden auf. Die Unterarme liegen ebenfalls auf dem Boden auf. Während du einatmest, bewege dich wieder nach vorn und oben zurück in die Ausgangsposition.



Übung 11 Schulterbrücke (Kräftigung der Rücken- und Pomuskulatur)

1. Winkle beide Beine an, sodass die Füße aufgestellt sind. Die Arme liegen seitlich eng neben dem Körper. Der Blick ist nach oben gerichtet.
2. Drücke nun beide Füße auf den Boden und hebe während des Einatmens Becken und Rücken gerade an. Während des Ausatmens führe Rücken und Becken wieder zurück in die Ausgangsposition.
3. Variante Bild 2: Als Steigerung der Übung kannst du beim Anheben von Becken und Rücken ein Bein strecken. Dabei sollte das Becken stabil in der angehobenen Position gehalten (5 Sek.) werden.

Hinweis: Bei Schmerzen im unteren Bereich des Rückens den gesamten Rücken anheben, nicht auf oder abrollen

Übung 12 Königsübung (Kräftigung der Rückenmuskulatur)

1. Lege dich auf den Bauch. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Stirn berührt den Boden.
2. Hebe während des Einatmens Arme, Kopf und Oberkörper an und strecke die Arme über die Seite nach vorn. Während des Ausatmens führe Arme, Kopf und Oberkörper wieder zurück in die Ausgangsposition.
3. Als Steigerung der Übung kannst du zusätzlich die Beine mit anheben (Bild 1). Achte darauf, dass die Beine gestreckt bleiben: Oberschenkel anheben, Kniekehlen durchstrecken und Füße nur kurz über dem Boden halten (5 Sek.).
4. Variante (Bild 2): Beine und Arme führen eine Paddelbewegung aus.



Hinweis: Auf eine geführte - gleichmäßige Bewegung achten. Dies heißt, den Oberkörper nicht ruckartig nach oben ziehen, sondern langsam heben und senken.

Übung 13a Zappelnder Käfer (Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeuger)

1. Winkle beide Beine an, sodass die Füße aufgestellt sind. Die Arme liegen seitlich eng am Körper (Nicht wie im Bild 1 nach hinten). Der Blick ist nach oben gerichtet.
2. Ziehe ein Knie zum Oberkörper heran, während das andere Bein strecken und leicht über dem Boden halten. Beugen und strecke die Beine abwechselnd.
3. Variante: Ziehe das Knie im Wechsel mit beiden Händen zum Brustkorb Bild 2).



Hinweis: Langsam und gleichmäßig atmen. Wenn der Atem gepresst oder angehalten wird, ist die Übung zu schwer. Dann nur mit den Beinen üben und die Bewegung klein halten



Übung 13b Zappelnder Käfer – weitere Varianten (Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeuger)

1. Bild 1: Ziehe diagonal ein Knie zum Oberkörper heran, währenddessen das andere Bein strecken und leicht über dem Boden halten. Beuge und strecke die Beine abwechselnd.
2. Bild 2: Als Steigerung der Übung kannst du die Fingerspitzen an die Ohren legen und jeweils einen Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie bewegen

Hinweis: Langsam und gleichmäßig atmen. Wenn der Atem gepresst oder angehalten wird, ist die Übung zu schwer. Dann nur mit den Beinen üben und die Bewegung klein halten



Übung 14 – Seitstütz (Kräftigung der queren Bauchmuskulatur und Stabilisation des Rumpfes)

1. Begebe dich in die Seitenlage . Die Beine liegen aufeinander und sind leicht angewinkelt. Hebe deine Oberkörper leicht an, indem du dich auf den Ellenbogen aufstützt. Die Schulter steht über dem Ellenbogen und die Hüfte ist gestreckt.
2. Das Becken wird während des Einatmens angehoben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Als Steigerung kannst du aus dieser Position das obere Bein anheben. Beim Absenken des Körpers atmest du wieder aus.

Hinweis: Die Hüfte während der gesamten Übung strecken. Mit dem Po nicht nach hinten ausweichen.



TV Hasloch da wo Sport Spaß macht!

Jürgen Dosch Übungsleiter B Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“
#stayhome #stayfit #staytogether #zamfitbleim #tvhasloch #nichtohneinteam #fckcorona
#thinkpositiv