

SSC

DIE SPORTIDEE

Trainingsplan

Funktionsgymnastik

MATERIAL

Gymnastikmatte, für Steigerungen Widerstandsband und kleine Wasserflaschen.

AUFWÄRMEN / MOBILISATION

Trainingsempfehlung: Übungen jeweils eine halbe Minute durchführen

Übung 1 Knie

Füße eng zueinander stellen

Knie kreisen



Übung 2 Becken

Becken kippen

Knie leicht angewinkelt



Übung 3 Nacken

Schildkröte - Kopf in einer Linie vor
und zurückschieben



Übung 4 Schulter

Arme Kreisen.

Schulter kreisen.

Variation: Schulter und Arme zusammen in
maximaler schmerzfreier Möglichkeit kreisen.



KRÄFTIGUNG

Trainingsempfehlung:

Führen Sie alle Übungen zur Kräftigung 2-3 x / Woche eine Minute lang pro Seite durch, bei drei Durchgängen (als Zirkeltraining).

Gönnen Sie sich zwischen den einzelnen Übungen eine Pause von 30 Sekunden und zwischen den Durchgängen eine Pause von einer Minute.

Übung 1 Einbeinstand

Training der tiefen Körpermuskulatur

Position: auf einem Bein stehen.

Steigerung: Einbeinstand mit angewinkeltem Standbeinknie.

Steigerung: Einbeinstand + auf der Fußspitze stehen, oder Augen schließen.

Bitte beachten: für Sicherheit sorgen, Knie in Beinachse halten (Kontrolle durch Spiegel), Übung wählen, die fordert aber nicht überfordert.



Übung 2 Rudern hoch

Kräftigung oberer Rückenmuskulatur und Schultergürtel

Ausgangsposition: Arme sind knapp unter Schulterhöhe vor dem Körper gestreckt.

Endposition: Ellbogen sind knapp unter Schulterhöhe soweit wie möglich hinter den Körper bewegt.

Steigerung: Übung mit Widerstandsband durchführen.

Bitte beachten: Schulter tief fixiert halten, Ellbogen oben halten.



Übung 3 Kniebeuge im Ausfallschritt

Kräftigung Beine und Po

Ausgangsposition: Ausfallschritt, hüftschmaler Stand.

Endposition: Hinteres Knie in Richtung Boden bewegen.

Bitte beachten: Knie in Beinachse halten, Oberkörper aufgerichtet halten.



Übung 4 Seitheben

Kräftigung Schultergürtel

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Arme am Körper, Schulter tief fixiert.

Endposition: Arme auf seitlich bis knapp unter Schulterniveau anheben.

Steigerung: Übung mit Hanteln / Wasserflaschen durchführen.

Bitte beachten: Schulter bleiben tief, Stopp der Übung, wenn sich die Nackenmuskulatur verspannt.



Übung 5 Kopf in die Matte drücken

Kräftigung der hinteren Nackenmuskulatur

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte, Beine angestellt. Kopf in Nullposition bringen (leichtes Doppelkinn).

Endposition: Kopf - langsam beginnend - fest in die Matte drücken.

Bitte beachten: Kopf nicht überstrecken (Nullposition), Atem weiter fließen lassen.

Übung 6 Kopf und Oberkörper abheben

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur von oben

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine sind angestellt, Arme an den Ohren.

Endposition: Kopf und Oberkörper anheben.

Steigerung: Ganz zum Sitzen kommen.

Bitte beachten: Kopf nur leicht mit den Händen halten, Atem weiter fließen lassen.



Übung 7 Vierfüßlerstand

Stabilisation der Körpermitte in der Tiefenmuskulatur

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Hände unter Schultergelenk, Knie unter Hüftgelenk, Rücken in Grundhaltung, Nacken in Verlängerung.

Endposition: Rechtes Bein und linker Arm strecken, Becken waagrecht halten.

Steigerung: Rechte Fußspitze vom Boden lösen.

Bitte beachten: Becken bleibt waagrecht zum Boden ausgerichtet.



Übung 8 Armbewegung in Bauchlage

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Stabile Grundposition in Bauchlage einnehmen

(Bauchnabel leicht nach innen ziehen, Oberschenkel vom Boden durch Grundspannung leicht vom Boden lösen), Schulter tief fixiert, Nacken in Verlängerung des Rückens halten.

Endposition: Oberkörper anheben, gestreckte Arme aus dem Schultergürtel gegengleich hoch / tief bewegen.

Steigerung: zusätzlich beide Beine gestreckt vom Boden abheben.

Bitte beachten: Atem frei fließen lassen. Schmerzfreiheit.



Übung 9 **Fahrradfahren in Rückenlage** **Kräftigung der Bauchmuskulatur von unten**

Ausgangsposition: Rücklage bei fester Körpermitte, Kopf liegt in Grundposition auf der Matte (leichtes Doppelkinn).

Endposition: Beine fahren Fahrrad

Steigerung: Umso weiter die gedachte Fahrradkurbel vom Becken entfernt ist, und umso näher die Bewegung an der Matte ausgeführt wird, umso herausfordernder ist das Training.

Bitte beachten: Rücken bleibt immer in der Ausgangsposition durch die Kraft der Bauchmuskulatur, Atem fließt frei.



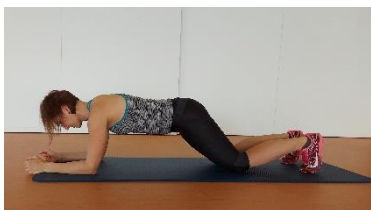
Übung 10 **Unterarmstütz** **Stabilisation der tiefen Rückenmuskulatur und des Schultergürtels**

Ausgangsposition: Ellbogen unter der Schulter. Schulter tief fixiert, Körpermitte stabilisiert (Bauchnabel leicht nach innen gezogen).

Endposition: Position halten

Steigerung: 1. Knie im Wechsel vom Boden lösen.
2. Beide Knie vom Boden lösen. Eine Linie bilden zwischen Schultergelenk, Becken, Kniegelenk und Sprunggelenk.

Bitte beachten: Rücken bleibt in Grundstellung. Schulter bleibt tief fixiert.



DEHNUNG

Trainingsempfehlung:

Alle Dehnübungen einmal am Tag durchführen und 30 Sekunden pro Seite halten.

Übung 1 Seitlicher Nacken

Kopf zur Seite neigen (ohne Drehung),
bis die Dehnung auf der Halsseite
bis über das Ohr spürbar ist.



Übung 2 Hinterer, seitlicher Nacken

Kopf mit dem Scheitel in Richtung Zimmerdecke schieben,
dann Doppelkinn herstellen
und Kinn aktiv zum Brustbein bewegen.



Übung 3 Oberer Rücken und Schultergürtel

Ellbogen vor dem Körper schließen.
Arme mit geschlossenen Ellbogen in Richtung Zimmerdecke schieben.
Evtl. dort kleine Kreise mit den Ellbogen malen.



Übung 4 Unterer Rücken

Rückenlage, Beine angestellt.
Beine an den Körper ziehen.
Evtl. mit den Knien kleine Kreise
beschreiben.



Übung 5 Brustmuskulatur

Ellbogen unter Schulterniveau an die Wand legen.
Den ganzen Körper kompakt von der Wand wegbewegen,
bis die Brustmuskulatur ein Dehngefühl spürt.

