

TRAINING

Training der Haltemuskulatur

Idee zum Trainieren

Druck auf den Körper ausüben den dieser ausgleichen muss, der Körper darf sich bei den Übungen nicht bewegen. Trainierende Muskeln sind mit etwa 25 % der max. Kraft zu belasten. Eine Auswahl von Übungen:

Im Stand

- Ein Fuss etwas nach vorne oder hinten setzen, Druck mit dem Fuss in den Boden zum Standbein hin und vom Standbein weg
- Druck mit einem Fuss oder einem Arm an eine Wand, vorwärts, seitwärts, rückwärts

Abbremsende, schnelle Bewegungen im Stand

- Beide Hände schnell nach unten oder oben bewegen und abrupt abbremsen, ev. mit leichtem Gewicht (Schwungmasse, z. B. Pet-Flasche die nicht ganz mit Wasser oder Sand gefüllt ist)
- Mit beiden Armen einen Kreis machen und abrupt abbremsen.
- „Joggen“ im Stand, Oberkörper und Hüfte bewegen sich nicht
- Alle kurzen, schnellen Bewegungen der Arme oder alle schnelle Richtungsänderungen brauchen Kraft in der Körpermitte um zu stoppen

Mit einem Springseil

- 2 Personen halten in jeder Hand ein Seil, schauen sich an, ziehen leicht am Seil. Der Körper darf sich nicht bewegen, Seil vorne, seitlich oder nach hinten halten. Variante: eine Person hat das Seil an einem Bein befestigt.
- Mit einem Fuss in die Schlaufe stehen, seitwärts mit einer Hand ziehen oder nach oben

Mit Besenstiel oder ähnlichem

- Stab horizontal mit beiden Armen vor dem Körper halten, mit Oberkörper rotieren und stoppen
- Stab mit leichtem Druck gegen eine Wand, Boden oder Decke drücken, der Körper bewegt sich nicht

Mit Volley- oder Medizinball

- Ball von einer Hand in die andere geben, Oberkörper bleibt unbeweglich
- Ball mit der Fussspitze oder Sohle an einer Wand hoch und hinunter führen

Mit Schwingstab

- Stab vorne, hinten, seitlich oder über dem Kopf halten. Die Vibrationen übertragen sich auf den Körper, Körper bleibt dabei immer stabil.

Sitzen

- Eine Person sitzt mit geradem Rücken, der Partner gibt leichten bis festen Druck auf die Schulter