

**SSC**

**DIE SPORTIDEE**

**Trainingsplan**

**fit & mobil**

## MATERIAL

Gymnastikmatte

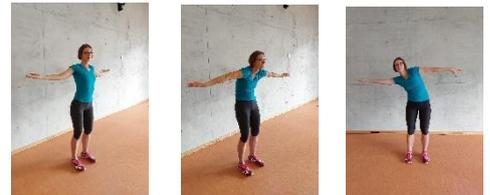
## AUFWÄRMEN / MOBILISATION

*Trainingsempfehlung:* Übungen jeweils eine halbe Minute durchführen.

### Übung 1 Schultergürtel

Arme auf Schulterhöhe strecken, Knie leicht anwinkeln.

- Daumen maximal nach außen drehen.
- Daumen maximal nach innen drehen.
- Arme gegenläufig drehen.



### Übung 2 Becken

Mit dem Becken eine 8 malen.  
Schreibrichtung wechseln.



### Übung 3 Beine

Ausfallschritt.

Fußspitzen zeigen beide noch vorne.

Hinteres Knie nahe zum Boden bringen.



## KOORDINATIONSTRAINING

*Bitte beachten:* Für Sicherheit sorgen (Wand im Rücken, evtl. Möglichkeit sich kurz festhalten zu können). Knie in Beinachse halten (Kontrolle durch Spiegel).

*Zu den Steigerungen:* Übung wählen, die fordert aber nicht überfordert.

*Trainingsempfehlung:* Übungen jeweils eine halbe Minute nach häufigerem Üben eine Minute lang durchführen.

### Übung Tandemstand

*Ausgangsposition:* Füße hintereinander in eine Linie stellen.

*Steigerung:* Ferse des vorderen Fußes und Fußspitze des hinteren Fußes berühren sich.

*Steigerung:* Einbeinstand.

*Steigerung:* Einbeinstand, Ferse des Standbeines vom Boden lösen.



## KRÄFTIGUNG

*Trainingsempfehlung:*

Übungen zur Kräftigung 2-3 x / Woche eine Minute lang pro Seite durchführen, 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.

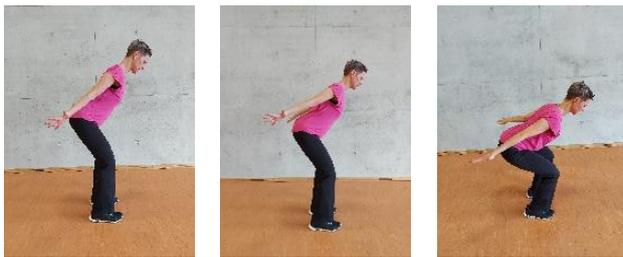
### Übung 1      **Arme aus dem Körper schieben und in der Kniebeuge anheben** **Kräftigung der Arme, der Körperrückseite und der Oberschenkel**

*Ausgangsposition:* Hüftschmaler Stand, Knie leicht angewinkelt.

*Endposition:* Arme lang aus dem Körper herausschieben, Finger spreizen, Handinnenflächen zeigen nach vorne, Daumen nach außen, Schulterblätter bewegen sich nach hinten und unten.

*Steigerung:* Knie stärker beugen, Arme in Grundspannung weiter anheben und wieder in Endposition zurück gehen (leichter: in Ausgangsposition zurück gehen).

*Bitte beachten:* Knie bleiben hinter den Fußspitzen.



### Übung 2      **Oberkörper gegen Unterkörper aufdrehen** **Kräftigung der Körpermitte und des Schultergürtels**

*Ausgangsposition:* Hüftschmale Schrittstellung, rechtes Bein ist vorne, Arme sind auf Schulterhöhe gestreckt und vor dem Körper zusammengeführt.

*Endposition:* Rechter Arm öffnet nach rechts hinten, Hüfte bleibt nach vorne ausgerichtet.

*Steigerung:* Kopf mit dem Arm mit drehen, rechte Hüfte bewusst nach vorne schieben beim Aufdrehen des Oberkörpers.

*Steigerung:* Füße in der Schrittstellung in eine Linie bringen (Koordinationstraining),

*Bitte beachten:* Schulter tief fixieren.



### Übung 3 Seitstütz

#### Training der tiefen Körpermuskulatur und des Schultergürtels

*Ausgangsposition:* Knie 90 Grad nach hinten abgeknickten, Hüfte nach vorne schieben, eine Linie bilden zwischen Knie, Hüfte und Schulter.

*Basis:* Position halten.

*Steigerung:* Oberer Arm schiebt unter der Achselhöhle des Stützarms durch und zurück zur Basishaltung kommen.

*Steigerung:* Beim Zurückkommen in die Grundposition den oberer Arm und das obere Bein strecken und anheben.

*Bitte beachten:* Stützende Schulter bleibt tief fixiert. Körper bleibt in einer Linie.



### Übung 4 Vom Sitz in Rückenlage

#### Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur (nachgebend)

*Ausgangsposition:* Aufrechter Sitz, Brustbein angehoben.

*Endposition:* Langsames abrollen des Oberkörpers bis zur Rückenlage mit dem Ausatmen. Mit Griff um ein Bein und Schwung wieder zum Sitzen kommen.

*Steigerung:* Ohne Schwung und Griff ums Bein Wirbel für Wirbel wieder aufrollen bis zur Ausgangsposition

*Bitte beachten:* Atem immer fließen lassen.



## Übung 5 **Bauchlage mit Bewegung der Arme und Beine** **Kräftigung der diagonalen Muskulatur der Körperrückseite**

*Ausgangsposition:* Bauchlage, Kopf liegt auf rechtem Handrücken, linker Arm ist gestreckt, rechtes Bein ist bewusst aus dem Körper herausgeschoben, Grundspannung ist aufgebaut aus der Körpermitte heraus (+ Beckenboden).

*Endposition:* Linker Arm und rechtes Bein gestreckt anheben.

*Bitte beachten:* Atem fließt, Rücken bleibt in natürlicher Grundhaltung (Lordose).



## Übung 6 **Knie / Hand Gegendruck** **Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur**

*Ausgangsposition:* Rückenlage, Knie und Hüfte 90 Grad angewinkelt, Schulter tief fixiert.

*Endposition:* Hände drücken von außen gegen die Knie, Beine halten dagegen.

*Variation:* Hände drücken von innen gegen die Knie, Beine halten dagegen.

*Variation:* Eine Hand drückt von innen gegen ein Knie, die andere Hand drückt von außen gegen das andere Knie.

*Steigerung:* Schneller Wechsel zwischen den einzelnen Übungen.

*Steigerung:* Kopf mit anheben.

*Bitte beachten:* Schulter bleiben tief, Atem fließt frei.

Stopp der Übung, wenn sich die Nackenmuskulatur verspannt.



## Übung 7 Vierfüßlerstand

### Stabilisation der Körpermitte durch die Tiefenmuskulatur

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

*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 Fahrradfahren in Rückenlage

### Stabilisation der Körpermitte durch die Tiefenmuskulatur

*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.



## DEHNUNG

*Trainingsempfehlung:*

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

### Übung 1 Gesäßmuskulatur

Rückenlage, linkes Bein ist aufgestellt.

Rechtes Sprunggelenk auf linkes Knie legen.

Mit beiden Armen den linken Oberschenkel heranziehen.

Kopf bleibt auf Matte abgelegt.

*Steigerung:* Linkes Bein strecken.



### Übung 2 Brustmuskulatur

Ellbogen knapp unter Schulterhöhe an die Wand anlegen.

Der ganze Körper dreht sich von der Wand weg, bis zur Dehnung der Brustmuskulatur.

Tief durchatmen.



### Übung 3 Rückenmuskulatur

Becken nach vorne kippen.

Unterarme aufeinanderlegen.

Rücken Wirbel für Wirbel einrollen, bis Dehngefühl spürbar wird.

Tief durchatmen.

*Steigerung:* Ellbogen von rechts nach links pendeln lassen.

