

„Fit und gesund“ Kongress

19. Oktober 2019

Wöllersteinhalle Westhausen

Stabile Mitte- sanft trainiert

Wie kommt es zur richtigen Ansteuerung des Core-Systems, das zum Schützen und Stützen der Wirbelsäule notwendig ist? Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen mit Hauptaugenmerk auf einer gesicherten Haltung.

Ich empfehle barfuß zu trainieren, denn das Fußgewölbe kann muskulär nur ohne Schuhe aufgebaut werden. Zudem sorgen die sogenannten Plantarfaszien, welche in den Fußsohlen zu finden sind, für eine reflektorische Anspannung des Beckenbodens.

Warm up

Schulter-, Knie-, Sprung- und Hüftgelenk werden erwärmt. Wirbelsäulenmobilisationen bereiten den Rumpfbereich auf die folgenden Übungen vor.

Stabilisatorentaining

Durch das Provozieren einer instabilen Position wird die stabilisierende Muskulatur beansprucht und gefordert.

Workout Sequenz im Stehen

- knee lift mit Halteposition
- Kniebeuge mit Back leg lift
- In der hüftschmalen Position, vorgeneigter Oberkörper, verschiedene Armvariationen

Workout Sequenz im 4- Füßlerstand

- Knie schweben lassen, Beine im Wechsel nach hinten schieben
- 1 Bein hinten, anderes Bein Knie angewinkelt, Fußspitze auf dem Boden, Knie schwebt

Workout Sequenz im Kniestand

- Füße schweben lassen
- Arme seitlich „wackeln“

Workout Sequenz in Rückenlage

- Beine 90° in Hüfte und Kniekehle, Fersendip
- Arme in eine V-Position hinter den Kopf sinken lassen, dazu ein Bein in die Diagonale schieben

Workout Sequenz in Bauchlage

- Lateralflexion
- Fersentrommel

Cool down und post stretch

Kontakt:

Katja Willnauer-Merz

Groupfitness Instructor, Präventions- und Gesundheitstrainer, DTB Ausbilderdiplom, STB Referenten und Ausbildungsteam

Kontakt: Katja.Willnauer@googlemail.com Facebook und instagram unter Katja Willnauer