



Krafttraining und Stabilisation

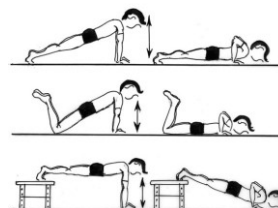
1. Liegestütze:

Anfänger 3 x 10-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 3 x 30 Wiederholungen

Tipps:

- Gesäß nicht zu hoch
- langsame Ausführung
- Beine, Körper und Kopf in einer Linie halten
- Brust fast auf dem Boden



2. Situps – Obere Bauchmuskeln:

Anfänger 2 x 20 Wiederholungen

Fortgeschrittene 2 x 50 Wiederholungen

Tipps:

- Beine in der Höhe halten, Knie 90 Grad abgewinkelt
- Hände seitlich am Kopf
- Ellenbogen immer seitlich halten
- Übung langsam und genau durchführen



3. Unterarm Liegestütz:

Anfänger 2 x 10 Wiederholungen

Fortgeschrittene 2 x 20 Wiederholungen

Tipps:

- Körper auf den Unterarmen abgestützt
- abwechselnd das Bein heben und senken
- Gesäß nicht zu hoch, Körper in einer Linie



4. Vollkreis der Arme (Hampelmann):

Anfänger 2 x 10 Wiederholungen

Fortgeschrittene 2 x 20 Wiederholungen

Varianten:

- auf dem Bauch liegen oder im Stehen
- auf dem Boden Arme sind lang nach vorne/oben gestreckt
- Fußspitzen fest auf dem Boden fixiert, Gesicht schaut Richtung Boden
- Arme kreisen langsam im Vollkreis von ganz vorne bis hinter den Rücken und wieder nach vorne



5. Oberschenkel Unterseite:

Anfänger jedes Bein 1 x 10 Sekunden halten

Fortgeschrittene jedes Bein 1 x 20 Sekunden halten

Tipps:

- 1 Bein mit der Ferse fixieren
- das andere Bein mit angezogener Fußspitze lang in der Luft strecken
- Gesäß in der Luft halten



6. Kniebeugen:

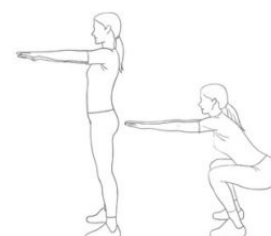
Anfänger 2 x 20 Wiederholungen

Fortgeschrittene 3 x 40

Wiederholungen

Tipps:

- Füße parallel zueinander schulterbreit auseinander
- bei den Kniebeugen darauf achten, dass die Knie einen rechten Winkel bilden
- Ausgangsstellung leicht gebeugte Knie, NIE ganz durchgestreckt



Dehnübungen

Unterkörper und Beine



1. Hauptwirkung: Gesäßmuskulatur - Großer Gesäßmuskel -m. gluteus maximus
Mit dem linken Ellenbogen wird das rechte Knie auf die linke Seite gedrückt, bis man einen leichten Zug in der rechten Gesäßmuskulatur verspürt. Der Kopf wird nach hinten gedreht.



2. Hauptwirkung: Hintere Oberschenkelmuskulatur - Zweiköpfiger Schenkelbeuger -m. biceps femoris



3. Hauptwirkung: Hintere Oberschenkelmuskulatur - Zweiköpfiger Schenkelbeuger -m. biceps femoris



4. Hauptwirkung: vordere Oberschenkelmuskulatur - Vierköpfiger Schenkelstrecker -m. quadriceps



5. Hauptwirkung: Beinmuskulatur - Großen Schenkelanzieher -m. adductor magnus
Beine mit den Ellenbogen nach unten drücken. Dadurch kann die Dehnung intensiviert werden. Die Hände umfassen dabei die Fußspitzen.



6. Hauptwirkung: Wadenmuskulatur - Zwillingswadenmuskel -m. gastrocnemius
Den linken Fuß mit der Ferse fest auf den Boden pressen. Den Oberkörper nach vorne beugen, bis man in der Wade einen leichten Zug verspürt.

B. Für Oberkörper und Arme



1. Hauptwirkung: Hals- und Nackenmuskulatur - Kapuzenmuskel -m. trapezius
Die Seitneigung des Kopfes wird vorsichtig mit einer Hand unterstützt, bis eine Spannung an der seitlichen Halsmuskulatur fühlbar ist.



2. Hauptwirkung: hintere Oberarmmuskulatur - Dreiköpfiger Armstrecker -m. triceps brachii
Die linke Hand drückt den rechten Ellbogen nahe am Kopf nach hinten. Und umgekehrt.



3. Hauptwirkung: Brust- und Schultermuskulatur - Großer Brustmuskel -m. pectoralis major
Mit den Händen an einem Türrahmen festhalten. Durch einen Vorwärtsschritt den Oberkörper nach vorne schieben, bis im Bereich der Brustmuskulatur beidseitig ein leichter Zug zu spüren ist.

(Quelle: <https://www.soccerdrills.de/trainingsuebungen/stretching/> , 14.03.2020)