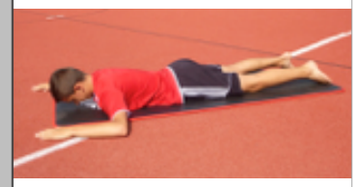
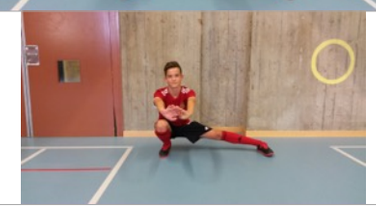
Rumpfstabi und Beweglichkeit - Grundübungen

Übung (3x 25 sek.)	Bilder Stabi	Variation	Übung Beweglichkeit (3x 20 Sek.)	Bilder Beweglichkeit	Bemerkungen
ventral		- vor & zurückbewegen - Füsse nach aussen - Hand/ Bein strecken	**Rückenmobilisation**		Runde Bewegungen, Wirbel für Wirbel ausrollen
dorsal		- „Schwimmen“ - mit Theraband	**hintere Beinmuskelkette**		nicht ruckartig! Rücken Flexion/Extension abwechseln
seitlich		- Knie anziehen und mit Hand darauf drücken - einfacher: auf Knie stützen - Bein heben	**seitliche Rumpfmuskulatur**		1. Füsse zusammen 2. Füsse auseinander
Crunches		- 10-15 Sek. auf Knie drücken - mit Hände auf die Seite drücken (Abduktorentraining)	**Hüftmobilisation**		immer in Bewegung
dorsal		- Gewicht verlagern - Hände zusammendrücken - Knie anziehen	**Hüft- / Rumpfmobilisation**		1. Aufrichten und über Kreuz fassen 2. direkte drehen
Einbeinstand & Propio		- aufdrehen - auf Zehenspitzen - Augen schliessen	**Ausfallschritt seitlich**		langsame Ausfallschritte. Metapher: „auf kleinen Stuhl sitzen“. Gesäss nach hinten, Arme/Hände nach vorne

Dieser Übungskatalog zeigt die Grundübungen eines Stabilisationstrainings. Variationen können und sollen mit der Zeit eingebaut/erweitert werden. Die Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen werden stets alternierend ausgeführt. Zuerst eine Stabsübung und unmittelbar danach die (dazugehörige) Beweglichkeitsübung. Die Übungen in einer Einführung vorgestellt und mit der Zeit automatisiert werden. Empfehlenswert sind 2-3 Einheiten pro Woche und einen kurzen Input von **5 Minuten in JEDEM Training**. Für ein ausreichendes Training sollte 3 Durchgänge absolviert werden.
Für Fragen und weitere Tipps zur Steigerung dieses Trainings könnt ihr euch gerne bei Tom Bernhard melden: **079 274 89 84** oder thomas.Bernhard@fcb.ch