steffen verlag

BEWEGLICHKEIT

55 Trainingskarten für Flexibilität & Entspannung

Aufbau der Trainingskarte

T1

Name der Übung oder Muskelgruppe(n)

Übung 8 aus dem Bereich Mobilisation

Trainings-Tipps

Trainingsbereich(e)

Anzahl der empfohlenen Wiederholungen oder Trainingszeiten in Sekunden, unterteilt nach Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis

5 7 10 Wiederholungen

10 20 30 Sekunden

Mobilisation und Faszientraining

- Starten Sie die Mobilisation mit Übungen für Hals, Nacken und Schultern und mobilisieren Sie dann der Reihe nach Brust- und Lendenwirbelsäule. Anschließend absolvieren Sie die Übungen für die Beine beziehungsweise Hüft-, Knie- und Fußgelenke.
- Achten Sie auf eine korrekte Übungsausführung. Einsteigern wird das Training vor einem Spiegel empfohlen, um falsche Haltungen zu erkennen und die Ausführung zu kontrollieren.
- Halten Sie immer die Körpermitte angespannt und die Knie leicht gebeugt, um eine Hohlkreuzbildung zu vermeiden.
- Führen Sie die Bewegungen in den Übungen mit einer langsamen und gleichmäßigen Geschwindigkeit aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

Übungen zur Korrektur häufiger Fehlhaltungen und zur Linderung von Beschwerden

Entnehmen Sie dem Set die vorgeschlagenen 10 Karten und starten Sie Ihr Training.

Rundrücken (Hyperkyphose)

M10 | M9 | M11 | M12 | F4

F7 | F5 | D13 | D17 | D16

Hohlkreuz (Hyperlordose)

M13 | M15 | M19 | F8 | F9

D1 | D12 | D10 | D11 | D7

Kopfdrehen zur linken und rechten Seite

M1

5 8 10 Wiederholungen pro Seite

In der Mitte stoppen

Langsame und gleichmäßige Drehbewegungen

Körpermitte aktivieren

Mobilisation

Nacken

Kopfdrehen zur linken und rechten Seite

M1

5 8 10 Wiederholungen pro Seite

- Sie stehen aufrecht, im hüft- bis schulterbreiten Stand. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule, der Blick wird gerade nach vorn gerichtet. Strecken Sie die Arme in Richtung Boden aus und spreizen Sie die Finger.
- Nun drehen Sie den Kopf mit einer langsamen und gleichmäßigen Bewegung nach rechts in Richtung der Schulter. Verweilen Sie kurzzeitig in der Position. Anschließend drehen Sie den Kopf zurück zur Mitte und wechseln dann zur linken Seite.
- Versuchen Sie mit jeder Wiederholung, den Kopf ein Stück weiter zu drehen, bis sie ein leichtes Ziehen in der seitlichen Halsmuskulatur verspüren. Absolvieren Sie **5 bis 10 Drehbewegungen zu beiden Seiten**.

Versetztes beidseitiges Armkreisen

M 8

6 9 12 Wiederholungen pro Seite

Arme in einem großen Radius kreisen

Arme gestreckt halten und dicht an den Oberschenkeln vorbeiführen

Mobilisation Schulter- und Armgelenke

Versetztes beidseitiges Armkreisen

M 8

6 9 12 Wiederholungen pro Seite

- Im schulterbreiten Stand spannen Sie die Körpermitte an, heben einen Arm nach oben und strecken den anderen Arm zum Boden aus.
- Dann beginnen Sie, beide Arme gleichzeitig versetzt vorwärts zu kreisen. Halten Sie dabei die Arme gestreckt und führen Sie die Armbewegungen im größtmöglichen Radius aus.
- Nach **6 bis 12 Kreisbewegungen** vorwärts wechseln Sie die Richtung und kreisen beide Arme versetzt rückwärts.

! Halten Sie durchgehend die Rumpfmuskulatur angespannt. Kreisen Sie die Arme kontrolliert, ohne sie zu schlenkern.

Rumpfrotation

F3

5 10 20 Sekunden pro Seite

Rumpfrotation

F3

5 10 20 Sekunden pro Seite

- Im Stand strecken Sie die Arme V-förmig über den Kopf nach oben und drehen die Handflächen zueinander. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Dann kreuzen Sie das linke Bein vor dem rechten Bein und drehen Oberkörper, Kopf und Arme linksseitig ein. Am Endpunkt intensivieren Sie die Drehung, indem Sie linksseitig **5 bis 20 Sekunden nachfedern**.
- Dann begeben Sie sich zurück in die Ausgangsposition, überkreuzen das rechte Bein vor dem linken Bein und drehen Oberkörper, Kopf und Arme nach rechts. Am Endpunkt dann rechtsseitig nachfedern.

! Halten Sie durchgehend die Körpermitte angespannt, die Arme gestreckt.

Ausfallschritt mit Oberkörperstreckung

F4

2 4 6 Wiederholungen pro Seite

Oberschenkelrückseite und Wadenmuskulatur

D 8

15 25 40 Sekunden pro Seite

Oberschenkelrückseite und Wadenmuskulatur

D 8

15 25 40 Sekunden pro Seite

- Im Sitz strecken Sie das linke Bein nach vorn und winkeln das rechte Bein seitlich an.
- Mit geradem Rücken neigen Sie den Oberkörper vor, umfassen die Fußspitze des gestreckten Beins mit der linken Hand und ziehen diese zu sich heran.
- Sie spüren die Spannung auf der Beinrückseite. Halten Sie die Dehnposition **15 bis 40 Sekunden**, dann wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite.

! Gelingt es Ihnen nicht, den Fuß zu umfassen, krümmen Sie keinesfalls den Rücken. Halten Sie ihn gerade und das Bein leicht gebeugt. Üben Sie mit der freien Hand etwas Druck auf den Oberschenkel aus.

! Dehnungsverstärkung: Umfassen Sie mit dem rechten Arm den linken Fuß und umgekehrt.

Oberschenkelinnenseiten

D 9

15 25 40 Sekunden pro Seite

Oberschenkelinnenseiten

D 9

15 25 40 Sekunden pro Seite

- Mit dem linken Bein führen Sie einen großen Ausfallschritt zur Seite aus, beugen das Bein um 90 Grad im Kniegelenk und stützen sich auf dem gebeugten Bein ab.
- Halten Sie den Rücken gerade und das zu dehnende rechte Bein gestreckt. Der Dehnungsreiz wird verstärkt, wenn Sie die Fußspitze des rechten Beins nach innen drehen.
- Dehnen Sie über einen Zeitraum von **15 bis 40 Sekunden**. Anschließend wechseln Sie die Seite.

! Achten Sie darauf, dass das Knie des gebeugten Beins keinen spitzen Winkel bildet und nicht über die Fußspitze ragt. Die Fußsohlen bleiben am Boden.

»Karte ziehen & lostrainieren!«

Mit diesem Trainingskarten-Set lässt sich spielend einfach ein tägliches Workout aus Faszien-, Mobilisations- und Dehnübungen zusammenstellen, um die Beweglichkeit zu erhalten und auszubauen.

- ✓ Anschauliche Farbfotos und kurze, verständliche Texte
- ✓ Tausendfach bewährte Trainingskonzepte – entwickelt von Sportdozent und Präventionstrainer Ronald Thomschke
- ✓ Für alle Altersgruppen, für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

Weitere Kartensets auf www.steffen-verlag.de

© Steffen Verlag GmbH
Berliner Allee 38, 13088 Berlin
Tel. +49 (0) 30 41 93 50 14
info@steffen-verlag.de
www.steffen-verlag.de

ISBN 978-3-95799-092-1

12,95 € (D) 13,40 € (A)