

Kraftausdauerzirkel 2

Aufwärmphase: 5 Minuten

z.B.: Auf der Stelle gehen/laufen zusätzlich je 30 Sekunden: Knie heben, Fersen zum Gesäß ziehen, Arme vorwärts kreisen, Arme rückwärts kreisen

Belastungsstruktur:

- 20-40 Sekunden Belastung -je nach Leistungsstand
- 3- 5 Serien

Allgemeine Hinweise:

- Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung
- Größtmöglichen, schmerzfreen Bewegungsradius ausnutzen
- Auf regelmäßige Atmung achten
- Kopf während der Ausführung in Verlängerung der Wirbelsäule lassen
- Wiederholungszahl an gewählten Widerstand und persönliches Empfinden anpassen

Muskelgruppe	#	Übung	Hilfsmittel	Erzielte Wiederholungen			
Beine	A	Sprung-Ausfallschritte					
Rumpfmuskulatur	B	Beinschere mit Berührung					
Ganzkörper	C	Squat-Jump + Push up walkout					
Rumpf/Ganzkörper	D	Unterarmstütz - Bücher stapeln					
Ganzkörper	E	Liegestütz					

Videos – findet Ihr auf Social Media

<https://www.facebook.com/dmt.medicalfitness/>

<https://www.instagram.com/dmt.medicalfitness/>

Übungshinweise

A – Sprung-Ausfallschritte

- Auf beinachsengerechte und kontrollierte Ausführung achten
- Aufrechte Körperhaltung

B – Beinschere mit Berührung

- Aktives Zusammenführen des Ober- und Unterkörpers
- Bauchmuskulatur bewusst anspannen
- Hohlkreuz vermeiden

C – Squat Jump + Push-Up Walkout

- Rumpfspannung aufbauen
- Auf Knieführung achten
- Hohlkreuz vermeiden

D – Unterarmstütz – Bücher stapeln

- Rücken gerade lassen und Hohlkreuz vermeiden
- Rumpfspannung aufbauen
- Rotationsbewegung nach Möglichkeit vermeiden

E – Liegestütz

- Rumpfspannung aufbauen
- Hohlkreuz vermeiden

Viel Spaß beim Training!