

Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: Info@TV-Gescher.de

Internet: www.TV-Gescher.de

Sportpaket 4: Übungen zum Training mit den Leichthanteln & Redondo Ball

Kleinhanteln:

1.) Zur Schulterkräftigung front- und/oder seitheben mit den Hanteln:

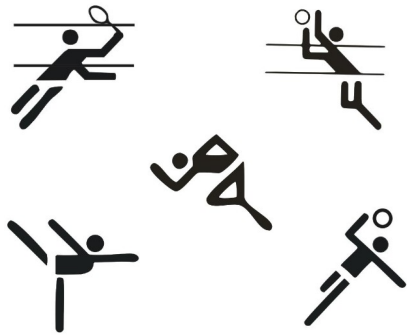
- Im aufrechten Stand werden die Arme seitlich oder nach vorn bis Schulterhöhe angehoben und wieder gesenkt.
- Die Schultern bleiben tiefgezogen, damit die Nackenmuskulatur nicht mitarbeitet.
- Gern die Hanteln in der Endposition halten,
- atmen...

2.) Zur Rückenstrecker- und Schulterkräftigung:

- In der stabilen Bauchlage werden die Arme mit Hanteln in U-Position am Boden abgelegt
- Hanteln werden senkrecht gehalten = außenrotierte Arme.
- Dann werden die Arme und der Kopf (Stirn Richtung Matte) angehoben und die Arme parallel zum Boden in die Streckung geführt und in die Ausgangsposition zurückgeholt.
- In der Endbewegung (also lange Arme) können die Hanteln auch statisch gehalten werden, atmen, auch hier die Schultern tief gezogen lassen.

3.) Rückenstreckertraining:

- Bei der Ausführung einer weiten Kniebeuge die Arme mit Hanteln über Schulterhöhe mit nach oben ziehen, die natürliche Rückenposition (Lordose) bleibt gehalten
- Schultern und Schulterblätter tiefgezogen. Die Arme werden gesenkt, wenn die Kniebeuge zurück in die Ausgangsposition geführt wird.



Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: Info@TV-Gescher.de

Internet: www.TV-Gescher.de

Sportpaket 4: Übungen zum Training mit den Leichthanteln & Redondo Ball

Redondoball:

1.) Beintraining, Beinachsentraining:

- Bei einer schmal gestellten Kniebeuge den Ball zwischen die Knie klemmen und halten
- Füße und Knie in einer Achse, als wenn auch zwischen den Füßen nur ein Redondoball Platz hätte
- Dann Kniebeugen ausführen

2.) Stabilisations- und Rumpftraining:

- Im stabilen Vierfüßlerstand den Ball unter ein Knie legen
- Dann den Arm der Ballseite und das entgegengesetzte Bein vom Boden lösen.
- Wer stabil sein kann, streckt den Arm außenrotiert nach vorn oben und streckt auch das diagonale Bein.
- Halten!!
- Seitenwechsel

3.) Entlastung und Entspannung der Lendenwirbelsäule:

- In Rückenlage mit aufgestellten Füßen das Becken heben
- Den Ball unter das Becken (nicht unter die LWS) legen
- Dann das Becken von rechts nach links über den Ball rollen.
- Alternativ kann man auch die Knie anziehen (jedes Knie bekommt eine Hand)
- Dann über den Ball pendeln und kreisen.

4.) Entspannung von Halswirbelsäule und Nackenmuskulatur:

- In Rückenlage (entspannt) den Ball unter den Kopf legen, gern Augen schließen
- Das Gewicht vom Kopf an den Ball abgeben
- Den Kopf langsam auf dem Ball hin- und herbewegen
- Entspannt atmen...