

STABI – FASZIEN – STRETCHING

Einfach, effektiv und wirkungsvoll – diese Übungen bringen Dich einen großen Schritt näher ans Ziel.

Anstatt „schneller, weiter, höher“, werdet Ihr in nur wenigen Minuten pro Einheit „kräftiger, flexibler und verletzungsfreier“.

Ich habe Euch eine kleine, aber feine Vorauswahl an Übungen ausgesucht.

Jede der Übungen, solltest Du mit drei bis vier Serien durchführen, in denen Du die Übungen zwischen 30 und 60 Sekunden wiederholst.

Bei den statischen Übungen, kannst Du mit ein wenig Erfahrung, die Position stets ein wenig länger halten als noch in der vorherigen Einheit.

Wir starten mit den **Stabiübungen**.



BECKENHEBER

Auf dem Rücken liegend legst Du Deine Hände unter den Hinterkopf ab. Anschließend streckst Du beide Beine senkrecht nach oben und versuchst dabei, das Becken ganz leicht vom Boden zu lösen.

Wichtig ist, dass die leichte Bewegung ganz ohne Schwung ausgeführt wird und die Kraft aus dem unteren Bauch kommt.

Diese Übung hilft dabei, die Körperspannung beim Laufen nicht zu verlieren und Du nicht ins Hohlkreuz fällst.



HIMMELSLÄUFER

Zu Beginn der Übung liegst Du in der Schulterbrücke auf dem Rücken. Dafür stellst Du die Füße auf und drückst anschließend das Becken nach oben, bis der Körper von den Knien bis zur Schulter eine Linie bildet. Die Arme liegen dabei neben dem Körper. Bei einem stabilen und stetig angehobenen Becken hebst Du anschließend mit kleinen Bewegungen die Füße abwechselnd vom Boden.

Durch diese Übung, hast Du beim Laufen mehr Abdruck.



SEITSTÜTZ

Auf der Seite liegend, drückst Du Dich auf einem Unterarm nach oben. Der gesamte Körper sollte dabei gestreckt sein. Der Unterarm, sollte im rechten Winkel zum Körper verlaufen. Wenn Dich diese Basisübung vor keine große Herausforderung mehr stellt, kannst Du das obere Bein mit größtmöglicher Amplitude anheben und wieder senken. Anschließend die Übung auf der anderen Seite durchführen.



UNTERARMSTÜTZ

Der Unterarmstütz gehört zu jedem guten Stabi-Programm dazu. Bei der Übung stützt Du Dich auf den Unterarmen vom Boden ab. Die Ellbogen sollten dabei senkrecht unter den Schultern liegen. Der Körper bildet in der Stützposition von der Seite betrachtet, eine möglichst gerade Linie vom Schultergelenk bis zum Fußknöchel. Achtung!! Auf keinen Fall ins Hohlkreuz fallen.

Planks sind ein gnadenloses Leistungsbarometer für Deine Körperspannung.

Geübte können diese Übung erschweren, indem sie aus den Fußgelenken und den Schultern den Körper leicht nach vorn schieben.