



Rainer Nittel/Harry Fritsch

Rumpfkraft Basisprogramm DCV-Kaderathleten (Stabile Mitte):

Füssen, Februar 2012

Umfänge:

4-5 x pro Woche Off-Season

3-4 x pro Woche Ice-Season

Übung 1: allgemeine Rumpfstabilität

Unterarmstütz.
Spannung in der
Bauchmuskulatur,
Körper gestreckt, Kopf
in der Verlängerung
der Wirbelsäule.



Gestrecktes Bein im
Wechsel maximal eine
Fußlänge abheben.
Körper bleibt ruhig
und stabil.

Übung 2: allgemeine Rumpfstabilität

Seitstütz. Fußgelenke,
Hüfte und Schulter
bilden eine Linie.
Spannung in der
Bauchmuskulatur.



Becken heben und
senken, dabei den
Boden nur leicht
berühren. Das Becken
soll nicht nach hinten
ausweichen.

Übung 3: allgemeine Rumpfstabilität

Rückenlage. Ein Bein
angestellt, das andere
Bein mit gebeugtem
Knie- und Hüftgelenk
abheben.



Becken heben und
senken, dabei den
Boden nur leicht
berühren.
Oberschenkel und
Rumpf sollten eine
Linie bilden.

Übung 4: Rückenmuskulatur

Bauchlage. Beine gestreckt, Fußspitzen nach außen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.



Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 10-15 cm abheben.

Übung 5: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme und Beine gestreckt.



Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein diagonal 10-15 cm vom Boden abheben. Kopf bleibt während der Übungsausführung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.

Übung 6: gerade Bauchmuskulatur

Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück. Die Handflächen stossen Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Übung 7: schräge Bauchmuskulatur

Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (resp. rechten) Oberschenkels.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück. Die Handflächen stossen am linken (resp. rechten) Knie vorbei Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Übung 8: Arm- und Schultermuskulatur

Liegestütz auf den Knien, Füße gekreuzt. Arme gestreckt.



Beugen und strecken der Arme. Den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.

Übung 9: Gesäß- und Beinmuskulatur

Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper. Unteres Bein im Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden. Oberes Bein gestreckt, nach innen rotiert. Fußspitzen zeigen in Richtung Kopf.



Gestrecktes Bein heben und senken. Die Hüfte bleibt gestreckt, das Bein nach innen rotiert.

Übung 10: Gesäß- und Beinmuskulatur

Stand, beide Beine hüftbreit auseinander.
Arme am Becken eingestützt.



Knie beugen und strecken. Maximal bis zum rechten Winkel im Kniegelenk. Gesäß nach hinten bringen wie beim Absitzen auf einem Stuhl. Rücken gerade. Die Knie scheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

Umfänge und Intensitäten

1. TE Rumpf:

Alle Übungen fortlaufend als Zirkel. 3 Durchgänge 30 Sek. Haltearbeit und 15 Sek Pause bis zur nächsten Übung. 3 Minuten Pause zwischen den Durchgängen

Ziel: 3 Durchgänge mit 60 Sekunden Haltearbeit 15 Sekunden Pause

Dauer: ca. 30 Minuten bei 30 Sek. Haltearbeit
ca. 60 Minuten bei 60 Sek. Haltearbeit