

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