

Aufbautraining

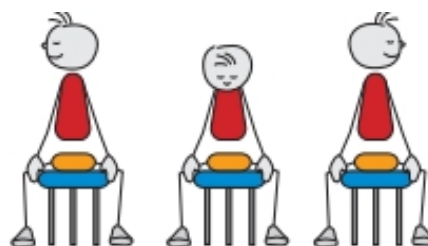
Was ist Aufbautraining?

Das Training ist eine strukturierte Methode, um nach Pausen, Verletzungen oder als Anfänger die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft und Ausdauer gezielt zu steigern. Es beinhaltet ein langsames Heranführen an höhere Belastungen, oft durch Kraft- und Ausdauerübungen, um den Körper zu stärken, ohne ihn zu überfordern.

Übungsvorschläge

Kopfdrehung

- Im Stehen oder Sitzen eine aufrechte Haltung einnehmen.
- Den Kopf nach links drehen, kurz halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Dann den Kopf sanft nach vorne neigen, kurz halten und wieder aufrichten.
- Danach die Übung zur rechten Seite wiederholen



Hinweise: Die Übung ca. 4 Mal hintereinander durchführen, dann eine kurze Pause machen und den Durchgang wiederholen. Langsame und vorsichtige Ausführung. Die Kopfneigung individuell nach eigenem Wohlbefinden anpassen.

Schulterroller

- Aus der aufrechten Haltung (Stehen oder Sitzen) beide Schultern gleichzeitig etwas nach oben ziehen, Richtung Ohren.
- Dann die Schultern nach hinten in Richtung „Hosentaschen“ rollen und in die Ausgangsposition zurückkehren.



Hinweise: Die Übung 8 Mal mit zwei Durchgängen durchführen. Achte darauf, dass der Kopf in der neutralen Position bleibt, die Füße parallel und gleichmäßig belastet sind. Die Bewegung langsam und fließend ausführen.

Armstrecker

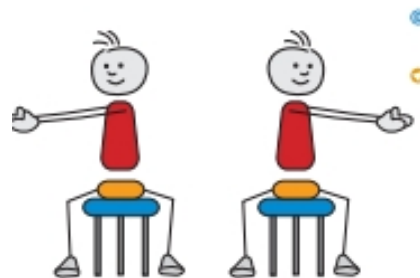
- Im Stehen oder Sitzen beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, die Handinnenflächen berühren sich.
- Den rechten Arm gestreckt nach vorne schieben und dann wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Seitenwechsel.



Hinweise: Die Übung wird abwechselnd mit jedem Arm 8 Mal wiederholt. Nach kurzen Pausen insgesamt 3 Mal pro Seite durchführen. Schultern entspannt halten, die Atmung ruhig und fließend begleiten und die Füße gleichmäßig belasten.

Armstrecker mit Rotation

- Im Stehen oder Sitzen die Arme nach vorne strecken, die Handinnenflächen berühren sich, wie bei der Übung „Armstrecker“.
- Dann den Oberkörper mit gestreckten Armen nach links rotieren und zurück in die Ausgangsposition.



Hinweise: Die Übung wird 8 Mal zur linken Seite durchgeführt, danach die Seite wechseln und die Rotation zur rechten Seite machen. Insgesamt 2 Mal pro Seite wiederholen. Schultern entspannt halten, die Atmung ruhig und fließend ausführen, Füße gleichmäßig belasten. Die Rotation nur so weit durchführen, dass die Arme gestreckt bleiben und das Wohlbefinden gewährleistet ist.

Beckenkippen

- Im Stehen oder Sitzen die Füße hüftbreit aufstellen und das Becken nach vorne und hinten kippen, sodass es sich „nach 12 Uhr und nach 6 Uhr“ bewegt.



Hinweise: Die Übung 8 Mal durchführen, dann eine kurze Pause machen und den Durchgang wiederholen. Zur Intensivierung können die Augen geschlossen werden. Den Oberkörper ruhig halten, die Bewegung kommt hauptsächlich aus dem Becken. Der Kopf bleibt in der neutralen Position und die Schultern sind entspannt.

Beckenwippe

- Im Stehen oder Sitzen die Füße hüftbreit aufstellen und das Becken nach rechts und links schieben, sodass es sich „nach 3 Uhr und nach 9 Uhr“ bewegt.

Hinweise: Die Übung 8 Mal durchführen, dann eine kurze Pause machen und den Durchgang wiederholen. Zur Intensivierung können die Augen geschlossen werden. Den Oberkörper ruhig halten, die Bewegung kommt hauptsächlich aus dem Becken. Der Kopf bleibt in der neutralen Position und die Schultern sind entspannt.