

## Rumpftraining (Mai 2010)

### Mobilisation & Stabilisation

- TOM FRÜHWIRTH -

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Übungen</b>         | Mobilisations- und Stabilisationsübungen -> siehe Fotoserie  |
| <b>Intensität</b>      | Mittlere Intensität -> saubere Ausführung<br>Schmerzen vermeiden!!   |
| <b>Dauer / WH</b>      | 30-90 Sekunden Belastungsdauer<br>(je nach Übung)  |
| <b>Pause</b>           | 10-20 Sekunden   |
| <b>Umfang / Dichte</b> | 2-3 Serien pro Übung   |
| <b>Häufigkeit</b>      | 3-4x pro Woche, ca. 20-30 Minuten  |
| <b>Variationen</b>     | Bewegungsamplitude<br>Bewegungsgeschwindigkeit<br>Statische, statodynamische,<br>dynamische Ausführung<br>Zusatzlast<br>Instabile Unterlagen |



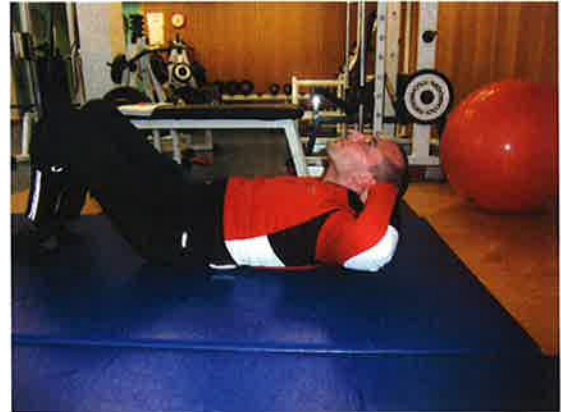
# ÜBUNGSKATALOG

## 1) KRÄFTIGEN

### ÜBUNG 1



Oberkörper so weit es geht aufrollen!



Oberkörper nicht ganz ablegen -> Spannung halten

### ÜBUNG 2



Oberkörper schräg aufrollen! Eine Hand ist ausgestreckt und nach schräg vorne ziehen.



Oberkörper nicht ganz ablegen -> Spannung halten

### ÜBUNG 3



Oberkörper leicht aufrollen! Gewicht (2-3kg) mit gestreckten Armen nach oben führen.

### ÜBUNG 4



Rumpf seitlich leicht heben! Spannung halten und nicht ganz ablegen.

### ÜBUNG 5



Schulterblätter zusammenführen!



Arme durchgehend über Boden  
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

## ÜBUNG 6



Gestreckte Arme gleichzeitig neben dem Körper senken und heben



Schulterblätter zusammenführen

## ÜBUNG 7

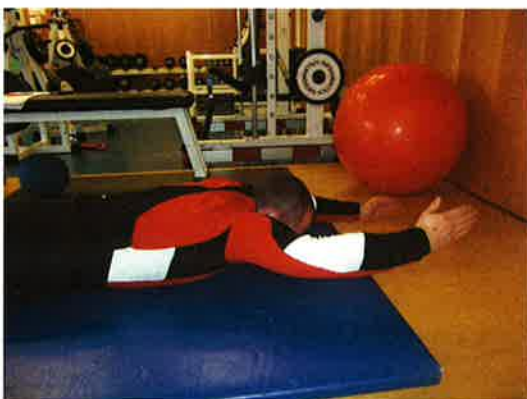


Arme gleichzeitig nach hinten führen & Gewicht (1-1,5kg) im Bereich der Lendenwirbelsäule und über Kopf übergeben!



**Variation: 10x im Uhrzeigersinn + 10x gegen den Uhrzeigersinn**

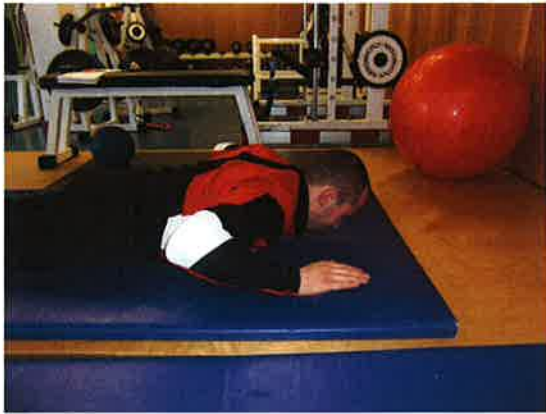
## ÜBUNG 8



Abwechselnd rechten/linken Arm heben!



Beide Arme von Boden weg



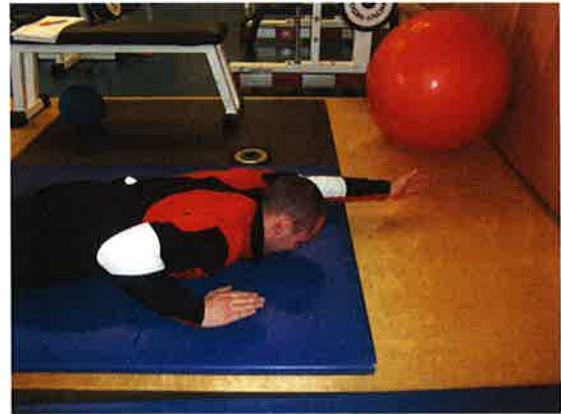
Arme beugen und strecken!



### ÜBUNG 10



Arme gegeneinander nach oben und nach unten strecken



Hände nahe am Körper  
Arme durchgehend über dem Boden

### ÜBUNG 11



Auf einer Hand! Schub mit der  
Wirbelsäule





Gebeugten Arm nach oben führen!



Ellbogen und Oberarm bleiben am Körper angelegt

### ÜBUNG 13



Zuerst gebeugten Arm strecken und dann hinter den Kopf führen!



Kräftigung der Schulter  
**VORSICHT** bei Schulterverletzungen

## ÜBUNG 14



Gewicht (2-3kg) von links unten nach rechts oben und umgekehrt führen!



Gewicht behutsam steigern

## ÜBUNG 15



Kleinhantel (2-3kg) seitlich, nach links und rechts führen!

**Variationsmöglichkeit:** Kopf mitbewegen oder geradeaus blicken

## ÜBUNG 16





Beide Arme mit Kleinhantel (2-3kg) nach vorne, seitlich und nach oben führen!

## 2) MOBILISATION

### ÜBUNG 1



Schub mit der Wirbelsäule nach oben und nach unten!



Gleichmäßige Gewichtsverteilung auf Händen und Knien

### VARIATION zu ÜBUNG 1



Unterarmstütz!



### ÜBUNG 2



Arm gestreckt über Hantel nach vorne rollen!



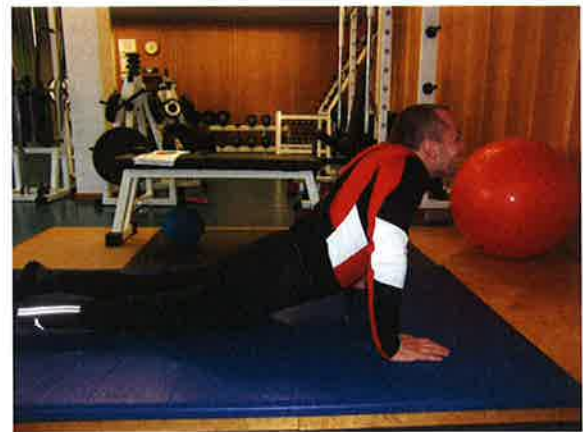
Mobilisation der Schulter und Rücken

## VARIATION zu ÜBUNG 2



*Unterschiedliche Armpositionen*

## ÜBUNG 3



Becken zu den Fersen und dann  
Becken zum Boden führen!



Arme durchgehend gestreckt

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lassen

## ÜBUNG 4



Abwechselnd einen Arm unter dem  
Körper durchziehen!



Oberkörper mitdrehen

## ÜBUNG 5



Oberkörper seitlich aufrollen!



Hände gestreckt über dem Kopf führen



## ÜBUNG 6



Beide Knie seitlich zum Boden führen!

