

Hallo, Sportler des SCB ☺

Stabilisationsübungen – Ein “Muss” für jeden Sportler

Wir möchten für euch auch in der „wir bleiben Zuhause-Zeit“ da sein!

Nach einigen Rückfragen von Spielern und Trainern haben wir euch ein paar Übungen im Bereich Stabilisation zusammengestellt.

Man kann sie sehr gut Zuhause nach machen und man benötigt keine weiteren Utensilien.

Stabilisation:

Das Stabilisationstraining soll die Spieler vorwiegend im Rumpfbereich stärken. Die Muskeln im Rumpf dienen der Stabilität und der Beweglichkeit des Oberkörpers. Darüber hinaus schützt eine gut ausgeprägte Muskulatur des Rumpfes vor Bänder- und Sehnen-Verletzungen.

Beispiele des Trainingsprogramms:

Jeder sucht sich aus einem Bereich (abs / quads / glutes usw.) eine Übung aus und geht dann anschließend in den nächsten Bereich über.

Bitte wechselt beim nächsten Training die Startübung und die Reihenfolge. Somit wird vermieden, dass immer der selbe Muskel mit viel Power versorgt wird und der selbe Muskel zum Schluss trainiert wird, wenn wir schon recht platt sind! Da die Körperliche Verfassung bei jedem anders ist, schlagen wir vor:

Macht erstmal die 7 Übungen aus den verschiedenen Bereichen und steigert euch langsam. Am Anfang nicht übertreiben, denn mit der Regelmäßigkeit kommt der Fortschritt!

Je nach Verfassung, sollte eine Übungen 10x bis maximal 15x wiederholt werden! Bei Halte-Übungen (wie Planken) 30 Sekunden halten!

Dann 30 bis maximal 45 Sekunden Pause und die gleiche Übung nochmal. Startet am Anfang mit 2 Wiederholungen pro Übung. Das Pensum kann nach einigen Trainingseinheiten auf 3 Wiederholungen und mit zusätzlichen Übungen ausgebaut werden.

Übertreibt es nicht am Anfang, denn sonst übersäuern die Muskeln und die Regenerationsphase wird dadurch verlängert.

Viel Spaß wünschen Euch

Nils & Nils (Neugebauer und Schöttler)

abs

sit-ups

quads

lunges

glutes

squats

triceps

close grip push-ups

biceps

leg curls

back

pull-ups

chest

push-ups



reverse crunches



high knees



donkey kicks



tricep dips



chin-ups



elbow lifts



plank rotations



bicycle crunches



turning kicks



bridges



tricep extensions



doorframe rows



superman



chest squeezes



flutter kicks



climbers



jump knee tucks



get-ups



body rows



star plank



shoulder press



leg raises



plank jump-ins



fly steps



punches



sitting pull-ups



alt arm/leg plank



shoulder taps



elbow plank



lunges step-ups



side leg raises



side-to-side chops



pseudo planche



full arch



clapping push-ups