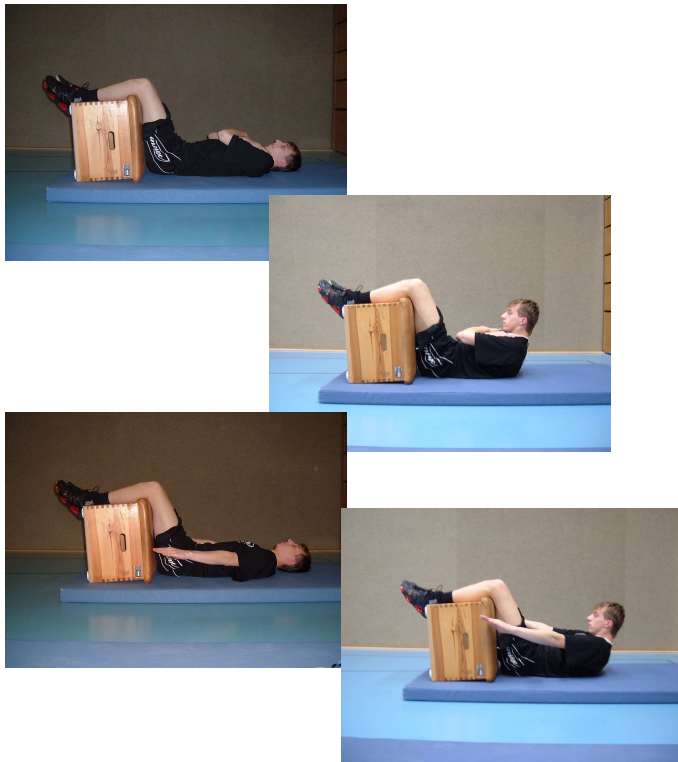


Three Lines 2

Das Präventionsprogramm als Trainingsbestandteil

Situps mit Unterlage



Situps mit unterlegten Beinen (Aufhebung der Lordose). Beine sollten möglichst nahe an einem 90° Winkel aufliegen. Die Arme werden auf der Brust gekreuzt oder alternativ als einfachere Variante in Richtung Beine gestreckt. Darauf achten, dass die Lendenwirbelsäule vom Untergrund nicht angehoben wird.

Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler 20-30 Wiederholungen
Einsteiger 10-20 Wiederholungen

Belastung:

Bauchmuskulatur, Rumpfstabilisation

Three Lines 2

Oberschenkel-Press



Das Präventionsprogramm als Trainingsbestandteil

In Rückenlage des Gesäß mit einem Bein vom Boden anheben, durch die Körperspannung möglichst eine Linie Oberschenkel-Rumpf bilden. Das zweite Bein wird angewinkelt und gegen den Druck der Arme gegen den Oberkörper bewegt. Bewegungsausführung auf ca. 1-2 Sekunden aufbauen.

Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler je Bein 15 Wiederholungen
Einsteiger je Seite 5-8 Wiederholungen

Belastung:

Hüftmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Rumpfstabilisation

Three Lines 2

Hoover



Das Präventionsprogramm als Trainingsbestandteil

In der Liegestützposition auf den Ellbogen abstützen. Durch die Körperspannung den gesamten Körper möglichst in einer Linie halten.

Abwechselnd ein Bein hoch heben (ca. 20-30 cm), dabei auf ein möglichst gestrecktes Bein achten.

Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler 15-20 Wiederholungen je Bein

Einsteiger 10-15 Wiederholungen je Bein

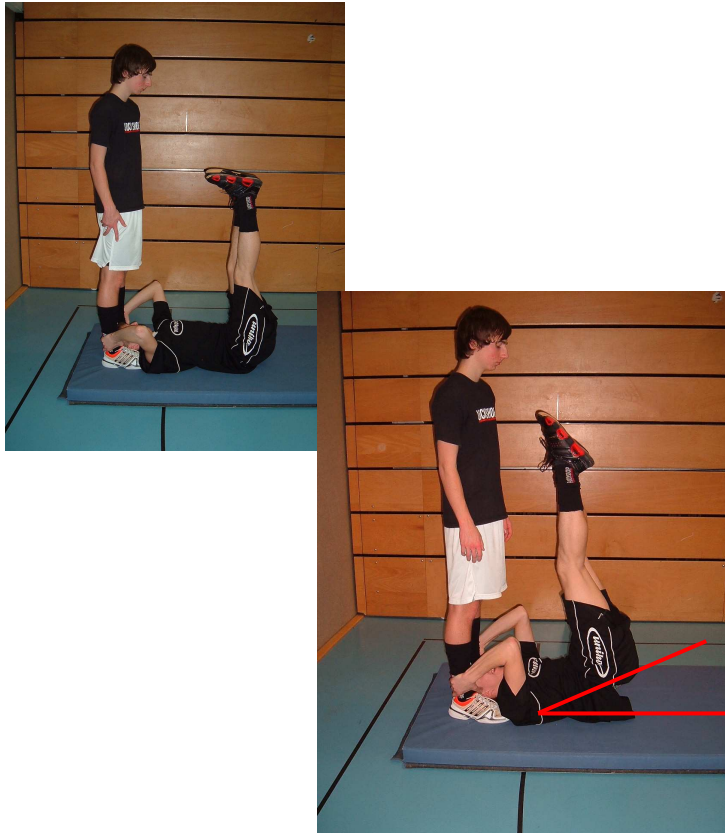
Belastung:

Oberer Rücken, Rumpfmuskulatur, Hüftmuskulatur,
Rumpfstabilisation

Three Lines 2

Das Präventionsprogramm als Trainingsbestandteil

Kerze



Ein Spieler legt sich auf eine weiche Unterlage, der zweite Spieler stellt sich an sein Kopfende. Der liegende Spieler fasst diesen an den Knöcheln und richtet seine Beine in einer Senkrechten auf. Nun versucht dieser den Rumpf (Gesäß) vom Boden anzuheben (10-15 cm – siehe Markierung). Bewegungsausführung ca. 2-3 Sekunden.

Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler 10-15 Wiederholungen
Einsteiger 5-10 Wiederholungen

Belastung:

Bauchmuskulatur, Rumpfstabilisation

Three Lines 2

Small Liegestütz



Das Präventionsprogramm als Trainingsbestandteil

Im Liegestütz werden kleine Bewegungsamplituden gefahren, wobei die Arme nicht wie bei herkömmlichen Liegestützen gebeugt werden, die Bewegung erfolgt nur aus der Schulter. Siehe Pfeil!

Wiederholungsempfehlung:

Gut trainierte Sportler je 15-20 Wiederholungen
Einsteiger je Seite 10-15 Wiederholungen

Belastung:

Oberer Rücken, Rumpfmuskulatur, Rumpfstabilisation