

TRIATHLON-DRILLS TEIL 8

VON MANUELA DIERKES

STABILISATIONS- TRAINING



Halten Sie jede Übung bis zu 45 Sekunden, führen Sie dabei 10 kleine Push-Bewegungen aus. Wechseln Sie nach einer Minute die Übung.

1. ÜBUNGEN IM STAND (BEINE): 5–6 MIN

- 1. Tiefe Kniebeuge** (1–2 x 1 min)
Gehen Sie aus einem etwas weiter als hüftbreitem Stand in die tiefe Kniebeuge und halten Sie die Position. Ihre Handflächen drücken Sie dabei auf Brusthöhe gegeneinander.
+ 10 kleine, tiefe Kniebeugen
- 2. Einbeinstand** (1 min rechts, 1 min links)
Gehen Sie in den Einbeinstand und strecken Sie dabei Ihre Arme zur Seite aus.
+ 10 kleine Pushbewegungen in den Zehenstand
- 3. Standwaage** (1 min rechts, 1 min links)
Halten Sie die Standwaage-Position
+ 10 kleine einbeinige Kniebeugen

2. ÜBUNGEN IM SITZEN (BAUCH): 3–6 MIN

- 4. Crunch mit abgelegten Fersen** (1–2 x 1 min)
Sie sitzen auf Ihrem Gesäß, ihre Fersen sind auf dem Boden abgelegt. Jetzt gehen Sie mit einem geraden Rücken leicht nach hinten, bis Sie die Spannung in Ihrer Bauchmuskulatur spüren. Ihre Arme halten Sie gestreckt neben ihrem Körper.
+ 10 x Oberkörper anheben
- 5. Crunch mit gebeugten Beinen in der Luft** (1–2 x 1 min)
Im Gegensatz zu Übung 4 heben Sie jetzt Ihre Füße vom Boden hoch und strecken Ihre Arme zur Seite aus.
+ 10 x Beine anheben
- 6. Crunch mit gestreckten Armen und Beinen in der Luft** (1–2 x 1 min)
Im Gegensatz zu Übung 5 strecken Sie nun Arme und Beine gerade aus. Achten Sie dabei auf einen gerade Rücken.
+ 10 x Arme und Beine anheben

3. ÜBUNGEN IM VIERFÜSSLERSTAND (RÜCKEN): 5–6 MIN

- 7. Vierfüßlerstand diagonal** (1 min rechts, 1 min links)
Strecken Sie im Vierfüßlerstand eine Körperdiagonale lang aus, eine Hand und der gegenüberliegende Fuß sind auf Hüfthöhe.
+ 10 x Arme und Beine anheben
- 8. Vierfüßlerstand mit schwebenden Knien** (1–2 x 1 min)
Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und heben Sie Ihre Knie nur ca. 2 Zentimeter an.
+ 10 x Miniliegstütz
- 9. Wackeliger Vierfüßlerstand diagonal** (1 min rechts, 1 min links)
Wie Übung 7, zusätzliche heben Sie den Fuß Ihres Stützbeines an, sodass Sie nur auf dem Knie stehen.
+ 10 x gestreckten Arm beugen und nach hinten ziehen



Das dazugehörige Video finden Sie unter www.tri-mag.de/stabilisation
Triathlon-Trainingspläne für alle Distanzen gibt es in der Zeitschrift *triathlon*. www.triathlon-abo.de

TRIATHLON-DRILLS TEIL 8

VON MANUELA DIERKES

STABILISATIONS- TRAINING

4. ÜBUNGEN IM STÜTZ (BAUCH, KÖRPERVORDERSEITE): 5–6 MIN

- 10. Unterarmstütz (1–2 x 1 min)**
Gehen Sie in den Unterarmstütz
10 x vor und zurück aus Fuß- und Schultergelenk
- 11. Seitstütz (1 min rechts, 1 min links)**
Gehen Sie in den Seitstütz auf den Füßen (versetzt möglich)
+ 10 x Becken heben und senken
- 12. Halber Seitstütz mit halben Hampelmann (1 min rechts, 1 min links)**
Gehen Sie in den halben Seitstütz, bei dem Sie sich auf Ihrem Unterschenkel abstützen. Strecken Sie nun Ihre obere Körperhälfte zu einem halben Hampelmann
+ 10 x kleine, halbe Hampelmänner

5. ÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE (GESÄSS, KÖPERRÜCKSEITE): 5–6 MIN

- 13. Bridging (1 min rechts, 1 min links)**
Nehmen Sie die Bridging-Position ein, Ihre Arme liegen an der Seite
+ 10 x Becken heben
- 14. Einbeiniges Bridging mit angewinkeltem Bein (1 min rechts, 1 min links)**
Heben Sie aus dem Bridging heraus ein Bein im rechten Winkel im Knie und zu der Hüfte an. Ihre Arme liegen dabei mit den Handflächen nach oben, zu den Seiten ausgestreckt.
+ 10 x Becken heben
- 15. Einbeiniges Bridging mit gestrecktem Bein (1 min rechts, 1 min links)**
Strecken Sie aus dem Bridging heraus ein Bein aus, so dass es parallel zum anderen Oberschenkel ist. Ihre Arme liegen oberhalb des Kopfes.
+ 10 x gestrecktes Bein heben und senken

6. ÜBUNGEN IN BAUCLAGE (RÜCKEN): 4–6 MIN

- 1. Schwimmer (1–2 x 1 min)**
Strecken Sie in Bauchlage Arme und Beine aus und heben Sie sie an, halten Sie diese Position.
+ 10 x Arme und Beine anheben
- 2. Fallschirmspringer (1–2 x 1 min)**
Legen Sie Ihre Knie deutlich weiter als hüftbreit ab, winkeln Sie jetzt Ihre Beine an, sodass Ihre Unterschenkel senkrecht nach oben zeigen und Ihre Fußsohlen zur Decke. Ihre Arme nehmen eine U-Haltung ein. Heben Sie aus dieser Position Arme und Beine gleichzeitig an.
10 x Schulterblätter zusammenziehen
- 3. Fliegender Fallschirmspringer (1 min rechts, 1 min links)**
Mischen Sie Übung 16 und 17. Eine Körperdiagonale macht den Schwimmer, die andere den Fallschirmspringer
+ 10 x die gestreckte Körperdiagonale heben und senken

Insgesamt: 27–36 min