LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Übungsbeschreibung "Unterarmstütz"

Kräftigung und Stabilisation

Stabilisationsübungen haben vorrangig die Kräftigung der Rumpfmuskulatur zum Ziel und dienen darüber hinaus der Festigung der Band- und Sehnenapparate. Die Rumpfmuskulatur ist als zentrales, muskuläres Widerlager für eine gute Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper zuständig und insofern für eine gute Bewegungsqualität unabdingbar. Bei Stabilisationsübungen wird vor allem die tieferliegende, gelenkstabilsierende Muskulatur angesprochen.

Übungsbeschreibung "Seitstütz - Basic"

Übungsbeschreibung "Seitstütz Pro"

Übungsbeschreibung "Liegestütze"

Übungsbeschreibung "Rückenstrecker"

Übungsbeschreibung "Kniebeuge"

Übungsbeschreibung "Hamstring Curl mit Pezzi-Ball"

Übungsbeschreibung "A-Frame Liegestütz mit Pezzi-Ball"

Übungsbeschreibung "Außenrotation mit Thera-Band"

Übungsbeschreibung "Rudern mit Thera-Band"

Übungsbeschreibung "Beinpresse mit Partner"

Übungsbeschreibung "Beine werfen mit Partner"