

Kraft- und Stabilitätstraining

Kraft- und Stabilitätstraining



Über dieses Buch

Um effektiv stärker zu werden, ist die Kombination von Kraft- und Stabilität im Körper unerlässlich. Mit diesem Buch halten Sie ein Nachschlagewerk in den Händen, mit dem Sie in endlosen Variationen jede Muskelgruppe im Körper effektiv trainieren können. Das Buch ist sowohl während der Rehabilitation als auch bei der Optimierung des Körpers im Leistungssport nützlich.

Kraft- und Stabilitätstraining wird von Physiotherapeuten, Rehabilitationsausbildern, Studenten und individuellen Athleten verwendet, die auf der Basis ausgewogener Übungen, das höchste Ergebnis erzielen möchten. In verschiedenen Kapiteln werden unter anderem Muskelgruppen in Armen, Rumpf und Beinen behandelt, außerdem werden Bauch- und Theraball- und BOSU-Übungen besprochen. Vor Ihnen liegt das Ergebnis von mehr als 10 Jahren gesammelter, fotografiertes und beschriebener aktiver Praxis.



Über den Autor

Der Sportphysiotherapeut Wilfred Sip hat 1995 sein Studium der Physiotherapie an der Universität in Utrecht absolviert und ist seither auf diesem Gebiet tätig. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Welt des Leistungssports und ist Physiotherapeut, Krafttrainer und Rehabilitationstrainer, unter anderem bei der Rabobank-Mannschaft, PSV Fußball, dem Philips Schwimm-Team und NAC Breda. Daneben hat er zusammen mit Guus Hiddink, Jacco Verhaeren, Theo de Rooij, Luc van Agt und vielen anderen gearbeitet. Im Bereich der Rehabilitation ist er (mit)verantwortlich für das comeback von Erik Dekker, Pieter van den Hoogenband und Ruud van Nistelrooy.

Mehr als 1.100 Übungen für Arme, Rumpf und Beine auf etwa 1.800 Abbildungen



Teil 1: Die Übungen
Wilfred Sip



28. ROMAN DEAD LIFT MIT EINEM BEIN

Muskeln: Gesäßmuskeln, Beine, tiefe Rückenmuskeln

- Stehen, den Körper gestreckt, die Füße auf Schulterbreite
- Die Arme neben dem Körper, in jeder Hand eine Kurzhantel
- Beuge den gestreckten Körper nach vorn, gleichzeitig ein Bein gestreckt nach hinten bewegen
- Die Kurzhanteln bewegen sich in einer geraden Linie nach unten
- Langsam zurück in die Ausgangsposition



Variation:

- Während des nach hinten Streckens des Beines, die Arme neben den Ohren strecken



32. HI DI HI UNTERES BEIN ANGEHOBEN

- Liegestütz, den Körper gestreckt, die Füße auf einer Erhöhung
- Der unten liegende Arm stützt auf dem Ellbogen
- Drehe zu einer Seite, stütze auf der Außenseite des unteren Fußes und der gleichseitigen Hand
- Den Gesäß nach vorn drücken, den Körper so gestreckt möglich halten
- Die oben liegende Hand seitlich nach oben strecken
- Das oben liegende Bein seitlich nach oben strecken
- Diese Position 2 Sekunden halten
- Zurück zum Liegestütz, zur anderen Seite weiter drehen



33. HI DI HI, OBERES BEIN ANGEHOBEN

- Seitliche Liegestütz, die Hüfte auf dem Boden, der unten liegende Arm stützt auf dem Ellbogen
- Das oben liegende Bein stützt auf einer Erhöhung
- Komme mit der Hüfte vom Boden
- Hebe auch das unten liegende Bein vom Boden
- Langsam zurück in die Ausgangsposition

