



Vier effektive Übungen zur Aktivierung des Körpers

Sich auf die anstehende Belastung vorzubereiten, sollte zur Selbstverständlichkeit werden. In folgendem Artikel stellen wir Euch vier effektive Übungen vor, mit denen Ihr Euren Körper aktivieren könnt. Der perfekte Zeitpunkt für diese Übungen ist vor dem Training oder Eurem Spiel. Achtet nur bei diesem Extratraining darauf, dass Ihr Euch ausreichend mobilisiert, um Muskelverletzungen vorzubeugen.

Für alle Übungen gilt: Führt sie langsam und kontrolliert aus. Haltet die Positionen kurz bis an den Schmerz und löst sie dann wieder. Bezieht die unteren und oberen Extremitäten vor Spielen immer mit ein und wiederholt jede Übung 4-6 Mal pro Seite.

Ausfallschrittschritt nach vorne / Ellbogen zum Fuß

Ausgangsposition: Stellt Euch aufrecht hin und macht mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne.

Ausführung: Stützt Euch mit dem rechten Arm auf dem Boden ab und verteilt Euer Gewicht auf die rechte Hand und den linken Fuß. Bringt dabei den linken Ellbogen zum Spann des vorderen Fußes, ohne mit dem rechten Knie den Boden zu berühren. Platziert dann die linke Hand an der Außenseite des linken Fußes und stemmt Euch mit beiden Armen nach oben. Zieht dabei die Fußspitze des linken Fußes Richtung Schienbein, wobei das vordere Bein kurz in die Streckung kommt. Wiederholt den Ausfallschritt mit dem rechten Bein.

Das solltet Ihr spüren: Eine Dehnung in der Leistengegend, in den Hüftbeugern des hinteren Beines und im Gesäßmuskel des vorderen Beines, im zweiten Teil der Übung eine Dehnung an der Oberschenkelrückseite und in der Wade des vorderen Beins

Ziel: Flexibilisierung der Hüftmuskeln, der Oberschenkelvorder- und -rückseiten, der Muskeln im unteren Rücken, im Rumpf und in den Leisten

Trainingstipps: Achtet darauf, dass das hintere Knie nicht den Boden berührt. Atmet aus, während Ihr den Ellbogen zum Spann bringt. Beim Hochstemmen des Beckens und Anziehen der vorderen Fußspitze müssen beide Hände in Kontakt mit dem Boden bleiben.

Handlauf

Ausgangsposition: Geht in die Rumpfbeuge. Die Beine sind gestreckt, die Handflächen berühren den Boden.



Ausführung: Haltet die Beine gestreckt und spannt die Bauchmuskeln an, während Ihr mit den Händen nach vorne wandert. Dann folgt mit den Füßen Euren Händen, die Beine bleiben gestreckt.

Ziel: Stabilität in Schultern und Rumpf, Lenkung der hinteren Beinmuskulatur und der Muskeln des unteren Rückens

Trainingstipps: Macht kleine Trippelschritte, ohne Knie, Hüften oder die Muskeln der Oberschenkelrückseite einzusetzen. Lediglich die Fußgelenke sind in Aktion.

Dehnung aus der Sumo-Hocke

Ausgangsposition: Stellt Euch aufrecht hin. Die Füße stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander.

Ausführung: Beugt den Oberkörper aus den Hüften mit geradem Rücken nach vorne und fasst unter Eure Fußspitzen. Geht in die Hocke, streckt dabei die Arme und lasst sie zwischen den Knien. Richtet den Brustkorb auf und senkt das Kinn etwas Richtung Brust, sodass der Nacken gerade ist. Versucht dann die Beine zu strecken, ohne die Fußspitzen loszulassen.

Das solltet Ihr spüren: Eine Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur, in den Leisten, im Gesäß, im unteren Rücken sowie eine leichte Dehnung in den Fußgelenken.

Ziel: Mehr Beweglichkeit der Muskeln an der Oberschenkelrückseite, der Leisten, Fußknöchel und des unteren Rückens.

Trainingstipps: Lasst Eure Fußspitzen während der gesamten Übung nicht los. Hebt im unteren Teil der Bewegung das Brustbein und lasst die Schulterblätter nach hinten unten sinken. Versucht, Eure Hüften nach vorne zu schieben, um den Rumpf in die Vertikale zu bringen. Haltet den Rücken gerade, wenn Ihr das Becken hebt und die Beine streckt.



Standwaage

Ausgangsposition: Stellt Euch aufrecht hin, streckt die Arme zur Seite aus und löst den linken Fuß vom Boden. Spannt dabei Eure Bauchmuskeln an und zieht die Schulterblätter nach hinten unten.

Ausführung: Beugt Euch mit geradem Rücken aus den Hüften nach vorne und streckt gleichzeitig das linke Bein nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt, Schultern und Ferse des gestreckten Beins bilden eine Linie. Setzt das Bein wieder ab, als wolltet Ihr einen Schritt nach hinten machen, und wiederholt die Übung mit dem anderen Bein.

Das solltet Ihr spüren: Eine Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Ziel: Flexibilisierung der Muskeln an der Oberschenkelrückseite, Balance, dynamische Core-Stabilisierung (Körpermitte).

Trainingstipps: Euer Körper sollte von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bilden. Rücken und Becken bleiben auf einer Ebene, sodass man einen Besenstiel auf Eurem Rücken ablegen könnte, ohne dass er herunterrollt.