

231 – Core and Stability

Referent/in: Nina Wattig

Ist die Körpermitte stabil und stark, unterstützt sie einen gesunden Bewegungsablauf, ob im Alltag oder im Sport. Funktionelles Bewegen gelingt dann, wenn aus der Körpermitte heraus angesteuert wird. Rotationsbewegungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Dieses Training kommt bis auf die Matte ganz ohne Geräte aus, ist daher überall durchführbar, auch Outdoor.

„Stabilisationstraining“ ist nicht nur „ein Bisschen wackeln“ oder ab und zu auf einem Bein stehen – Übungen, die für mehr Körperspannung sorgen, deine Balance fördern, deine Körpermitte stärken und damit vor allem deiner Haltemuskulatur dienen und die tiefe Muskulatur ansprechen.

Warm-Up:

Mobilisation der Großgelenke Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Schultergelenk durch einfache Bewegungen und Schrittfolgen. Gleichzeitiges Aktivieren des HKL für die kommende Belastung.

Hauptteil:

Übungen zur Verbesserung der Tiefenmuskulatur – **Propriozeptives Training**.

Belastungsdauer in der Regel zwischen 30 – 60 sec pro Übung

Mobilisatorentaining im Kraftausdauerbereich

Belastungsdauer in der Regel pro Muskelgruppe zwischen 1 ¼ und 2 ½ Minuten.

Der perfekte Trainingsreiz wird durch eine gezielte Levelsteuerung gewährleistet. Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann so vom TN selbst gewählt werden und auch während der Belastung angepasst werden. -> Optimaler Trainingsreiz für jeden TN trotz heterogener Gruppenzusammensetzungen.

Cool Down und Stretch:

Durchbewegen und sanftes Mobilisieren der beanspruchten Muskulatur sowie anschließend dynamisches Nachdehnen des Pflichtdehnbereiches.

Musik:

Move-ya

www.move-ya.de

- Ausführliche Besprechung sowie Möglichkeit zum Filmen am Ende des Workshops. –

- **NinaWattig**
GroupFitness-Training-Ernährung
Aus-/Weiterbildung
- *FB/Instagram: Nina Wattig*