

Stabilisationsprogramm ®

(Auszug)

Handout Base-/Softball Nationalmannschaft



Thomas R. Uhrig PT,MT

Heidelberg, Mannheim

®Copyright , alle Rechte vorbehalten

Basics

- Konzentriert üben
- Unterlage Gym.Matte od. Isomatte
- Leistungsgrenze bei jeder Übung berühren
- Anfangs 8 Tage täglich, dann mindestens 3x/Woche
- Nicht länger als 10 Minuten
- Atmen
- Mit Schuhen üben





Bauchstütz, einarmig

- Kein „Hohlkreuz“ !
- Beine weit stellen
- Körperachse ruhig
- Ellbogen genau unter der Schulter

Steigerung :

- Liegestütz max. 3x
- Gewicht vom Stützarm weg verlagern

Erleichterung :

- Zwei Stützarme



„Kaffeetasse“

- Brust raus
- untere Ferse weg vom Boden
- “Kaffeetasse“ auf oberem Knie
- Oberkörper noch etwas anheben (aus der Schulter drücken)
- 15 sec / Seite

Steigerung :

- Zeit □
- Körperachse absenken und wieder anheben

Erleichterung :

- Oberes Bein auf unteres Bein ablegen



„Rückenstütz“

- Ellbogen. relativ weit zurück
- Füße und Knie „10 vor 2“
- Knie leicht gebeugt
- Füße abwechselnd wenige Zentimeter ruhig abheben
- Becken waagrecht halten

Steigerung :

- Mehr Wiederholungen
- Beine breiter

Erleichterung :

- Beine etwas zusammen
- halten ohne Ferse abheben



„danach“



1. Auf den Knien einrollen, Arme zurücklegen, entspannen
2. 3 x tief in den Rücken einatmen
3. Oberkörper aufrichten, 10 sec Ruhe