

PREHAB EXERCISES

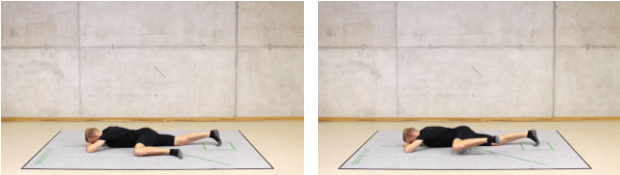
Ziel: Verbesserung Potentiale

Dauer: 30 Minuten

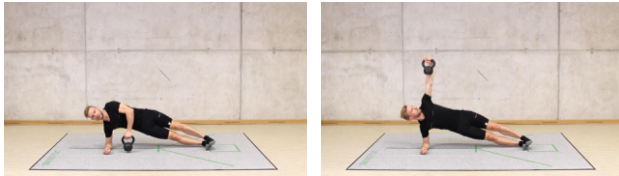
Frequenz: 3-4x pro Woche

Notiz: Übungen kontrolliert durchführen und auf eine korrekte Ausführung achten. Die Übungen als individuelles warm-up vor dem Mannschaftstraining einbauen.

**Block I - Verbesserung der Haltung- und Bewegungsanalyse**

<b>1</b>	<b>Supine Leg Lift Control</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Serien</td><td>2</td></tr> <tr><td>Wdh</td><td>6/6</td></tr> <tr><td>Pause</td><td>15 Sekunden</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Serien	2	Wdh	6/6	Pause	15 Sekunden			<p>Stabilizer unter Lendenwirbelsäule (Druck 40 mmHg); Fuß einer Seite abheben und Knie strecken ohne Bewegung der Lendenwirbelsäule; Bewegungskontrolle durch Stabilizer (Druckänderung &lt; 4mmHg)</p>
Serien	2											
Wdh	6/6											
Pause	15 Sekunden											
<b>2</b>	<b>Prone Glute Activation</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Serien</td><td>2</td></tr> <tr><td>Wdh</td><td>6/6</td></tr> <tr><td>Pause</td><td>15 Sekunden</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Serien	2	Wdh	6/6	Pause	15 Sekunden			<p>Unterschenkel des seitlich angewinkelten Beines parallel zur Unterlage abheben; möglichst keine weiterlaufende Bewegung in Becken und Lendenwirbelsäule zulassen; Endposition kurz halten;</p>
Serien	2											
Wdh	6/6											
Pause	15 Sekunden											
<b>3</b>	<b>Alternating Shoulder Touch Control</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Serien</td><td>2</td></tr> <tr><td>Wdh</td><td>10/10</td></tr> <tr><td>Pause</td><td>15 Sekunden</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Serien	2	Wdh	10/10	Pause	15 Sekunden			<p>Kopf, Rumpf und Oberschenkel bilden eine Gerade; Brustwirbelsäule zwischen Schulterblättern rausdrücken; Hände und Knie schulterbreit; Bauch und Gesäß anspannen; im Wechsel mit den Händen gegenüberliegende Schulter berühren; ohne Bewegung von Kopf und Rumpf; keine Berührung der Faszienrollen;</p>
Serien	2											
Wdh	10/10											
Pause	15 Sekunden											

**4 Side Plank Anti-Rotation Loaded**

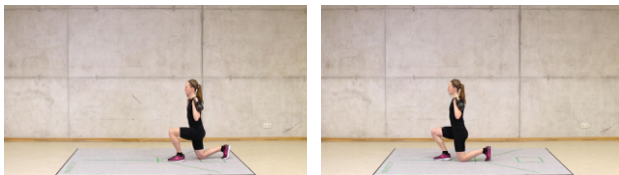


Serien	2
Wdh	10/10
Pause	15 Sekunden
Gewicht	5 kg

Ellenbogen steht unter der Schulter; Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Gerade; Kettlebell nah am Körper in Richtung Decke heben und langsam wieder absetzen; nur den Kopf mitdrehen während Rumpf und Beine in der Stützposition kontrolliert werden können;

**Block II - Verbesserung der Belastbarkeit**

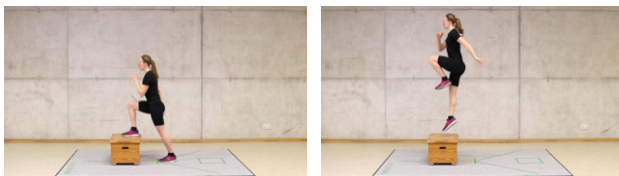
**5 Lunge Walk Loaded**



Serien	2
Wdh	12/12
Pause	30 Sekunden
Gewicht	Je 8 kg

Ausfallschritte im Wechsel nach vorne; Zusatzgewicht auf Schulterhöhe halten; auf dem ganzen Fuß abfangen; mit hinterem, gebeugtem Knie leicht die Unterlage berühren; Oberkörper mit neutraler Wirbelsäule aufrecht halten; vorderes Knie mit Fuß in einer Linie; Standbein nach jedem Schritt vollständig strecken; Armschwung gegengleich zur Beinbewegung;

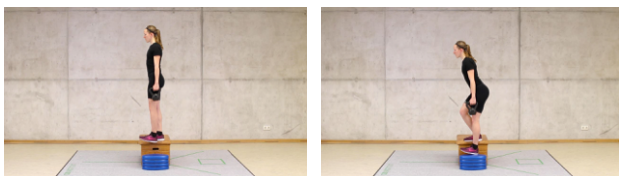
**6 Box Blaster**



Serien	2
Wdh	20/20
Pause	30 Sekunden

Explosiv auf die Box hochdrücken über das vordere Bein; wenig abdrücken über das hintere Bein; Knie, Hüfte und Fuß des Standbeins vollständig strecken und senkrecht nach oben abspringen; anderes Knie hochziehen ohne Bewegung in Becken und Lendenwirbelsäule; mit dem Sprungbein kontrolliert auf der Box landen und absteigen;

**7 Lateral Step Down**

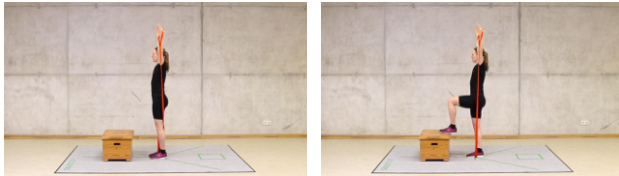


Serien	2
Wdh	8/8
Pause	30 Sekunden
Gewicht	8 kg

Mit Ferse des Spielbeines seitlich neben der Box auf die Unterlage tippen; Knie des Standbeines gegen Zusatzgewicht beugen und Gesäß nach hinten unten absetzen; Oberkörper mit neutraler Wirbelsäule leicht nach vorne neigen; Fuß des Standbeines gleichmäßig belasten; Beinachse kontrollieren;

**Block III - Ausgleich zur Normbelastung**

**8 Hurdle Step Resisted**



Serien	2
Wdh	10/01
Pause	15 sec

Standbein gestreckt; Oberkörper aufrecht mit neutraler Wirbelsäule; Arme gegen Widerstand überkopf halten; freies Bein abheben und von oben auf den Kasten tippen ohne aufrechte Körperposition zu verändern;

**9 Muscle Snatch**



Serien	2
Wdh	10/10
Pause	15 Sekunden
Gewicht	2 kg

Knie und Hüfte strecken, Gewicht zur Brust ziehen; beim Hochkommen Gesäss anspannen; dann Gewicht zur Decke stossen, Ellenbogen strecken und auf Zehenspitzen hochdrücken

**10 Medball Rotational Throw (im Stand)**



Serien	2
Wdh	15/15
Pause	20 Sekunden
Gewicht	2 kg

Aus stabiler Squat Position Schwung holen und Ball mit gestreckten Armen seitlich an Wand werfen und wieder fangen; Hüfte und Knie strecken, Oberkörper drehen