

## Übungskatalog Kurs 1

Stabilisationstraining = Tiefe Muskeln der Skelettmuskulatur werden durch Haltearbeit bzw. isometrisches Training beansprucht. Sie erfolgt ruhig, konzentriert, statisch und nicht dynamisch, exzentrisch, konzentrisch oder ausdauernd.



Zehe in den Boden drücken & halten



Kniebeuge & die Position in der Hocke halten



Ausfallschritte, Arme gestreckt



Vierfüßlerstand, Hände und Füße auf dem Boden, Knie abgehoben



Vierfüßlerstand, überkreuztes Strecken Strecken eines Arms und Beines



Stütz in der Liegestütze oder Unterarmstütz



Überkreuztes Strecken eines Arms & Beines



Strecken der Arme und Beine in die Luft

**Die Kursthemen finden Sie interessant? Zu allen 8 Kurseinheiten empfehlen wir folgende Literaturquellen:**

Appell, H.-J. (2008). Funktionelle Anatomie: Grundlagen sportlicher Leistung und Bewegung. (4. Aufl.). Berlin: Springer.

De Marées, H. (2003). Sportphysiologie. (9. Aufl.). Köln: Sportverlag Strauß.

Hollmann, W. (2009). Sportmedizin: Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. (5. Aufl.). Stuttgart: Schattauer Verlag F.K. GmbH.

Froböse, I. (2014). Das Muskel Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte. (8. Aufl.). München: Gräfe und Unzer.

Froböse, I.; Wilke, C.; Nellessen, M. (Hrsg.). (2009). Training in der Therapie: Grundlagen und Praxis. (3. Aufl.). München: Urban & Fischer.

