

1 Training der Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsstellung

Grosse Schrittstellung, eine Hand auf Stuhl abgestützt, Füsse, Knie und Hüften in einer Linie halten (korrekte Beinachsenstellung, keine X-Beine).

Übungsausführung

Das vordere Bein langsam beugen, bis das hintere Knie die Unterlage berührt, dabei den Oberkörper gerade halten und wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Knie beim Beugen nicht nach vorne schieben, Oberkörper bleibt in senkrechter Position, Beinachse über den gesamten Bewegungsweg stabil halten (keine X-Beine).

Wiederholung

Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine 2. Serie (à 10 Übungen) angehängt werden. Die Übung kann ohne die Hilfe des Stuhls erschwert werden.

2 Training der Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsstellung

Beine hüftbreit in Kniebeugung (ca. 60 Grad) positionieren, Hände in der Taille abstützen, Füsse, Knie und Hüften in einer Linie halten (korrekte Beinachsenstellung, keine X-Beine), Oberkörper in leichter Vorlage.

Übungsausführung

Gewichtsverlagerung auf ein Bein, das unbelastete Bein zur Seite bewegen und wieder in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung pro Bein 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Kniebeugeposition wird nicht verändert, Beinachse des Standbeins stabil halten (keine X-Beine).

Wiederholung

Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Übungen) angehängt werden.

3 Training der schrägen Bauchmuskulatur



Ausgangsstellung

Rückenlage, Arme auf Brusthöhe gekreuzt, ein Bein auf das Knie des anderen legen.

Übungsausführung

Kopf einrollen und abheben. Einen Ellbogen diagonal zum gegenüberliegenden Knie bewegen und wieder in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung pro Seite 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Ferse bleibt immer auf dem Boden.

Wiederholung

Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Übungen) angehängt werden.

4 Training der Rückenmuskulatur



Ausgangsstellung

Vierfüssler-Stand, Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken.

Übungsausführung

Über die Diagonale einen Fuss und eine Hand abheben und strecken, danach wieder in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung pro Seite 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Kopf und Rücken gerade halten, Hohlkreuz vermeiden.

Wiederholung

Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Übungen) angehängt werden.

5 Training der seitlichen Rumpfmuskulatur



Ausgangsstellung

Seitenlage; Oberkörper auf Unterarm aufgestützt.

Übungsausführung

Becken von der Unterlage langsam abheben und wieder in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung pro Seite 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Kopf nicht hängen lassen (der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule), Schultern nicht hochziehen.

Wiederholung

Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Übungen) angehängt werden.

6 Training der Gesässmuskulatur



Ausgangsstellung

Rückenlage, Arme seitlich am Körper, ein Bein auf das Knie des anderen Beines legen.

Übungsausführung

Becken von der Unterlage abheben und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Diese Übung pro Seite 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Hohlkreuz vermeiden, Becken horizontal halten.

Wiederholung

Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Wiederholungen) angehängt werden.

7 Training der **Schultermuskulatur** mit Theraband



Ausgangsstellung

Langsitz mit leicht gebeugten Knien, Theraband unter den Füßen fixieren, Band auf Kniehöhe halten.

Übungsausführung

Mit beiden Händen gleichzeitig das Theraband zum Körper ziehen und wieder in die Ausgangsposition zurück. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Rücken bleibt gestreckt, das Band bleibt stets gespannt.

Wiederholung

Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Übungen) angehängt werden.

8 Training der **Brustmuskulatur**



Ausgangsstellung

Vierfüßler-Stand, Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken, Füße überkreuzt und von der Unterlage abgehoben.

Wiederholung

Ellbogen beugen, dabei bewegt sich der Oberkörper Richtung Unterlage, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Blick bleibt stets nach unten gerichtet, Hohlkreuz vermeiden.

Übungsausführung

Kann diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Übungen) angehängt werden.

Ihr kompetenter
Partner rund um
den gelben Ball.
Der neue Katalog
ist da!



Wir bauen und
pflegen
Tennisanlagen aus
Leidenschaft!
Tel. 071 393 81 10

