Entwicklung der funktionellen Kraft und Beweglichkeit

Übungen ohne Geräte

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband

Björn Bierwirth

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband

Björn Bierwirth
Trainer C
Bessel-Ruder-Club Minden e.V.
Köhlte 24
32479 Hille
+49 160 2985169

1Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Up Dog

- Beine lang und locker
- Füße ausgestreckt
- Hüfte bleibt am Boden
- Kopf mit in den Nacken

Down Dog

- Rücken gestreckt lassen
- aus der Hüfte abklappen
- Hacken zum Boden ziehen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

2Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Rumpfbeuge

- Beine gestreckt lassen
- Kopf hängen lassen
- versuchen den Bauchnabel nach unten zu bringen (aus der Hüfte arbeiten)

Blitz

- leichte Kniebeuge
- Oberkörper durchgestreckt in Vorlage
- Arme durchgestreckt in Verlängerung des Oberkörpers

3Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Rumpfbeuge

- Beine gestreckt lassen
- Kopf hängen lassen
- versuchen den Bauchnabel nach unten zu bringen (aus der Hüfte arbeiten)

Halbe Brücke

- Hacken stehen lassen
- Knie über den Hacken
- Hüfte nach oben überstrecken

4Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Abgesenkte Kerze

- erst in die Kerze-Position
- Rücken gestreckt halten
- in der Hüfte abklappen, aber nur soweit, wie der Rücken gestreckt gehalten werden kann

5Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Rumpfbeuge im Sitzen

- unteren Rücken gestreckt halten (Bauch nach vorne schieben)
- Kopf mit nach vorne/unten bringen

Bogen

- Kopf mit nach hinten nehmen
- Hüfte nach vorne strecken
- Hände an die Hacken

6Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Betender

- Po über den Knien
- Schultern zum Boden ziehen
- bei Bedarf Hände erhöhen

Schwierigere Variante

- die gestreckten Arme mit den Fingern hoch drücken

7Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Sternensucher

- Po zwischen die Hacken
- Oberkörper so weit absenken wie möglich (ggf. mit den Händen abstützen)
- Oberkörper möglichst gestreckt lassen

Betender

- Po über den Knien
- Schultern zum Boden ziehen
- bei Bedarf Hände erhöhen

Schwierigere Variante

die gestreckten Arme mit den Fingern hochdrücken

8Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Liegestütz

- gerade Linie vom Kopf bis zu den Hacken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Down Dog

- Rücken gestreckt lassen
- aus der Hüfte abklappen
- Hacken zum Boden ziehen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

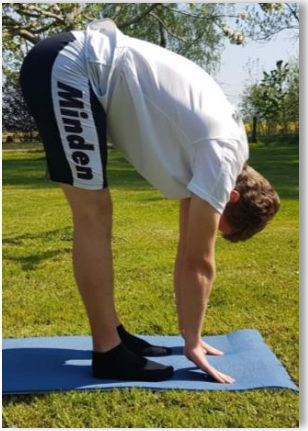
9Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Rumpfbeuge

- Beine gestreckt lassen
- Kopf hängen lassen
- versuchen den Bauchnabel nach unten zu bringen (aus der Hüfte arbeiten)



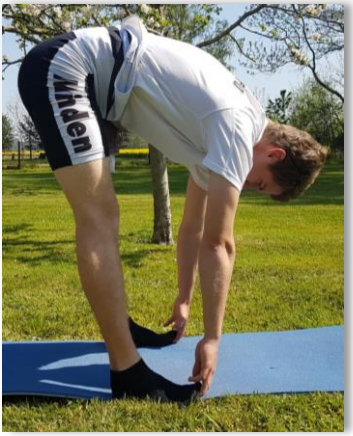
Baum

- auf ein Bein stellen
- anderen Fuß ans Knie
- oberes Knie 90° nach außen gedreht
- Hände über dem Kopf zusammenführen

10Y

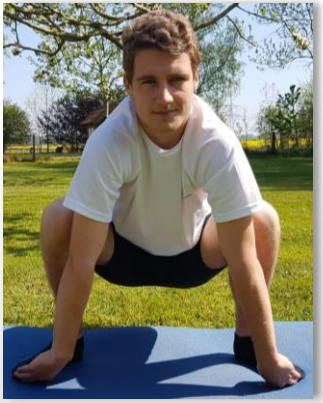
Yoga 2

Dehnung und Kräftigung



Sumo Squat I

- Zehen umfassen
- Beine möglichst gestreckt halten
- Rücken kann rund sein



Sumo Squat II

- Po nach unten ziehen
- Rücken dabei durchstrecken
- Knie außen an den Armen vorbei

11Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Sumo Squat III

- Rücken gestreckt lassen
- Arme gestreckt nach hinten/oben führen
- als allerletztes dann aufstehen mit erhobenen Armen

Rumpfbeuge

- Beine gestreckt lassen
- Kopf hängen lassen
- versuchen den Bauchnabel nach unten zu bringen (aus der Hüfte arbeiten)

12Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Liegestütz

- gerade Linie vom Kopf bis zu den Hacken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Liegestütz abgesenkt

- gerade Linie vom Kopf bis zu den Hacken
- Körperspannung halten
- nur aus den Armen absenken
- kurz über dem Boden halten

13Y

Yoga 2

Dehnung und Kräftigung

Up Dog

- Beine lang und locker
- Füße ausgestreckt
- Hüfte bleibt am Boden
- Kopf mit in den Nacken