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 1

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 1

Dehnung und Kräftigung

Down Dog mit erhobenem Bein

- Beine bleiben gestreckt
- Rücken bleibt gestreckt
- nicht den Po verdrehen

Liegestütz mit angezogenem Bein

- gerade Linie vom vorderen Knie bis zum hinteren Hacken
- Rücken bleibt gestreckt

3Y

Yoga 1

Dehnung und Kräftigung

Krieger I

- Po bleibt auf Kniehöhe
- hinteres Bein bleibt gestreckt
- Oberkörper wird aufgerichtet
- Arme durchgestreckt nach hinten führen

4Y

Yoga 1

Dehnung und Kräftigung

Krieger II

- Po bleibt auf Kniehöhe
- Oberkörper wird seitlich gedreht
- das vordere Knie wird nicht mitgedreht (Foto 2)
- Oberkörper bleibt aufrecht (nicht den Po herausstrecken)
- hinteres Bein bleibt gestreckt

5Y

Yoga 1

Dehnung und Kräftigung

Krieger II nach hinten verlängert

- Beinhaltung wie bei Krieger II
- Oberkörper entlang der Beinachse nach hinten kippen

Aufgedrehter Liegestütz mit angezogenem Bein

- Hand auf der INNENseite des vorderen Beins aufsetzen
- gesamte Wirbelsäule drehen, nicht nur den oberen Arm verbiegen

6Y

Yoga 1

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

7Y

Yoga 1

Dehnung und Kräftigung

Up Dog

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