

MEDICAL FITNESS SYSTEM – Woche 2

1. Grundhaltung	Satz x Wiederholungen
Äußere Oberschenkelmuskulatur manipulieren ▶▶▶ VIDEO	1 - 2 Punkte
Aufgebrochener Kniestand ▶▶▶ VIDEO HINWEIS Du kannst den Kniestand immer als Test verwenden, in welchen Zustand dein Hüftbeuger VOR dem Training ist und ob dieser geöffnet werden muss.	1 x 10 Wdh. á 5 Sek. halten
Hintere Oberschenkelmuskulatur manipulieren ▶▶▶ VIDEO	1 – 2 Punkte 5 x 5 Sek. halten pro Seite
Brustmuskulatur manipulieren ▶▶▶ VIDEO	1 - 2 Punkte 5 – 10 Atemzüge
Gerade Bauchmuskulatur manipulieren ▶▶▶ VIDEO	60 - 120 Sek. pro Seite

2. Spannungsanker	Satz x Wiederholungen
Becken aufrichten (ohne Stab) ▶▶▶ VIDEO	
TVA Aktivierung ▶▶▶ VIDEO	2 x 3 - 6 Atemzüge
Brustwirbelsäule aufrichten ▶▶▶ VIDEO	5 x 5 Sek. halten

3. Funktionelle Übungen Oberflächliche rückwertige Linie	Satz x Wiederholungen
Funktionelle Hüftbeuge ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen
Funktionelle Kniebeuge ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen
Funktioneller Ausfallschritt ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen
Funktioneller Kettlebellswing ▶▶▶	siehe Progressionsbogen
Funktioneller Kettlebellswing im Ausfallschritt ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen
Funktionelles vorgebeugtes Rudern ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen
Funktionelles vorgebeugtes einseitiges Rudern ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen

4. Funktionelle Übungen Oberflächliche frontale Linie	Satz x Wiederholungen
Funktioneller Vierfüßlerstand ▶▶▶	siehe Progressionsbogen
Funktioneller Vierfüßlerstand in Variation ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen
Kurzer Unterarmstütz ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen
Unterarmstütz ▶▶▶ VIDEO	siehe Progressionsbogen
Roll Out ▶▶▶	siehe Progressionsbogen

HINWEIS

Im Falle von Nackenverspannungen Vorsichtig sein!
Schulterblätter nach vorne, weg vom Boden drücken. Wenn dabei der Nacken verspannt, Übung beenden.

Theorie Videos:

Trainingsplanung ▶▶▶ Link zur entsprechenden Lektion im Programm