

USI - Information Übungsbetrieb

STABILITÄTSTRaining – MOBILISATION – KRÄFTIGUNG

ÜBUNGSLEITERIN	Adelina Elezaj, Physiotherapeutin
ZEIT:	DI, 20:00- 21:00 Uhr
ORT:	HBLA Lentia – Blütenstraße 23, 4040 Linz (Hintereingang)
MITBRINGEN:	Trinken, Handtuch und evt. eigene Matte

Die Einheiten werden nach trainingsmethodischen Grundlagen aufgebaut. Das Ziel ist es gelenksschonend und durch optimale Muskelspannung und -entspannung zu trainieren.

Eine Einheit gliedert sich in Aufwärmen, Hauptteil und Cooldown.

Aufwärmen:

Zu Beginn der Einheit sollen das Kreislaufsystem sowie unsere Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf die bevorstehende Belastung vorbereitet werden (Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination).

Hauptteil:

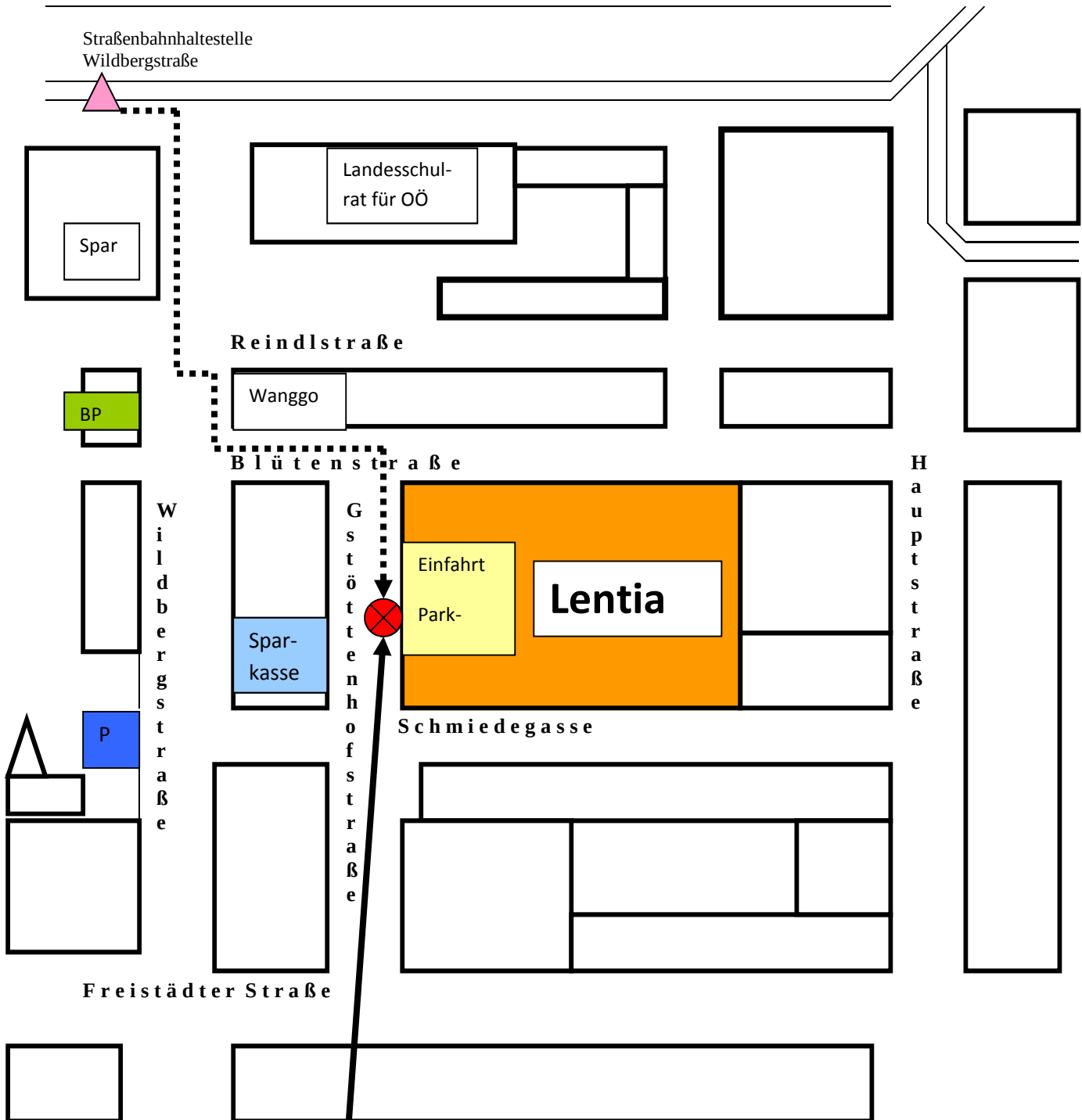
Dieser Teil der Einheit baut sich aus verschiedenen Kräftigungsübungen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der oberen und unteren Extremität auf. Die Trainingssaison beinhaltet ein Ganzkörpertraining um einseitige Belastungen oder Fehlbelastungen zu vermeiden.

Cooldown:

Am Ende jeder Einheit werden Dehnungs- und Entspannungsübungen ausgeführt.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Trainingssaison! ☺

Lageplan für USI-Übungsbetriebe im Turnsaal des Lentia



Eingang zum Turnsaal

(Gstöttenhofstraße zwischen Lentia und Sparkassengebäude - gelbe Glastür zwischen Einfahrt Lentia-Einkaufs- und Bewohnerparkgarage und dann die Stiegen rauf bis zur Eingangstür)

Parkmöglichkeit besteht in der Lentiagarage (für 2 Stunden gratis Parken). Ansonsten in allen Straßen rund um das Lentia und am Kirchenparkplatz

