

USI - Information Übungsbetrieb

STABILITÄTSTRAINING – MOBILISATION – KRÄFTIGUNG

ÜBUNGSLEITERIN	Adelina Schmid, Physiotherapeutin
ZEIT:	Kurs Nr. 45: Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr Kurs Nr. 46: Mittwoch 19:05 – 20:05 Uhr
ORT:	Pfarrheim St. Josef, Schulstr. 6, 4040 Linz
MITBRINGEN:	Trinken, Handtuch und eigene Matte Keine Duschkmöglichkeit!

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 ein gemeinsames Training!