

Trainingsanleitung Fussigel

In unserem Alltag und beim Sport sind wir stets gefordert. Bei jeder Bewegung arbeiten mehrere unserer Muskeln zusammen. Je ökonomischer dies geschieht, desto einfacher fällt uns eine Bewegung und desto länger und schneller können wir diese ausführen. Aber nicht nur dies. Eine weitere ganz wichtige Aufgabe unserer Muskulatur besteht darin, uns durch ein (reaktions-)koordiniertes Zusammenspiel vor Verletzungen zu schützen.

Aus diesen Gründen hat propriozeptives Training seit einigen Jahren in Fitnesszentren und Physiotherapien Einzug gehalten. Mit den Fussigeln und diesen funktionellen Übungen hast auch du die Möglichkeit, etwas für deine Leistungsfähigkeit, Beschwerdefreiheit und Verletzungsprophylaxe zu tun.

Idealerweise räumst du dem Igeltraining einen festen Platz in deinem wöchentlichen Ablauf ein. Bewährt hat sich das Kombinieren mit anderen Tätigkeiten wie Zähneputzen, Telefonieren oder Fernsehen. Mit den Igelballen kriegt aber auch deine Kraftgymnastik eine neue Note. Der Einbau einzelner Übungen macht viel Sinn und fordert dich neu heraus! Alle Übungen können auch auf der Shaktimatte ausgeführt werden.

Wir wünschen viel Spass und Erfolg!

Dein Markus Ryffel's Team.



Weitere Trainingsanleitungen unter www.markusryffels.ch.



1. Stehe auf die Fussigel und versuche das Gleichgewicht zu halten. Mit beiden Beinen, später mit einem Bein.

Dosierung

30 Sekunden bis mehrere Minuten

Erschwernis

- drehe den Kopf zur Seite
- leg den Kopf in den Nacken
- schliesse deine Augen
- führe Armbewegungen aus



2. Variiere und intensiviere die Aufgaben, indem du während den Übungen mit dem Fersen, dem Mittelfuss oder dem Fussballen auf die Igel stehst.



3. Führe Kniebeugen aus. Zuerst mit beiden Beinen, später auf einem Bein. Achte darauf, dass dein Knie stets über dem Fuss ist und nicht nach innen kippt!

Dosierung

3 Serien à 10-12 Wiederholungen

Erschwernis

- schliesse deine Augen



4. Versuche den Boden mit deiner Fusspitze so weit **hinten** wie möglich zu berühren. Berühre ihn danach so weit **vorne** wie möglich, ehe du die Fusspitze möglichst weit auf der **Seite** abstellst.

Dosierung

3 Serien à 10-12 Berührungen auf allen Seiten

Erschwernis

- versuche den Boden noch weiter nach hinten, vorne und auf der Seite zu berühren
- schliesse deine Augen



5. Führe Kniebeugen in einer Schritt-stellung aus, wobei nur der eine Fuss auf dem Igel steht, während der andere ganz normal auf dem Boden steht. Achte auf einen geraden, senkrechten Unterschenkel des vorderen Beines.

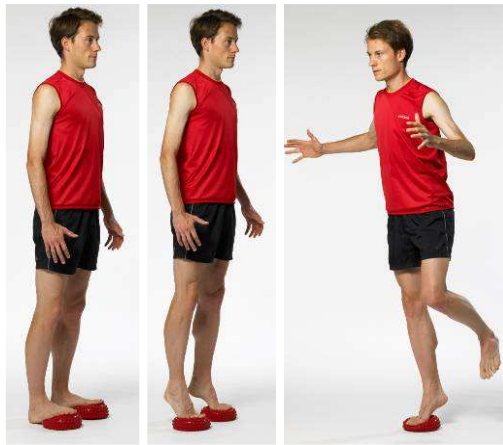
Dosierung

3 Serien à 10-12

Wiederholungen pro Bein

Erschwernis

- führe jedes Mal einen Schritt auf den vor dir liegenden Igel aus und drücke dich wieder zurück in den Stand. (Vorsicht: Misstritt- und Rutschgefahr)



6. Setz deine Fussballen auf den Igel und lass die Fersen hängen. Bewege dich nun langsam auf die Fussspitzen und wieder zurück. Zuerst mit beiden Beinen, später mit einem Bein.

Dosierung

3 Serien à 10-12 Berührungen
(pro Bein)

Erschwernis

- schliesse deine Augen



7. Nimm eine Schrittstellung ein, wobei die Igel für einmal nicht hüftbreit, sondern auf der gleichen Linie stehen. Gehe dann in eine leichte Vor- und Rücklage.

Dosierung

30 Sekunden bis mehrere
Minuten mit beiden Beinen
(linkes/rechtes Führungsbein)

Erschwernis

- schliesse deine Augen



8. Halte dein Becken in einer Linie mit den Knien und den Schultern. Der Kopf liegt mit entspannten Schultern auf dem Boden

Dosierung

3 Serien à 30 Sekunden

Erschwernis

Becken ab und auf bewegen

Einbeinig

Füsse abwechslungsweise im

Sekudentakt 2cm lösen