



## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 8

### Thema: Dynamische Stabilität

Da wir im Alltag und besonders auch beim Sport nicht nur in einer einzigen Position verharren, sondern uns bewegen, ist es bei einem funktionellen Krafttraining wichtig, auch die **dynamische Stabilität** zu trainieren.

Dynamische Stabilität bezieht sich auf die **Fähigkeit des Körpers**, während der Bewegung eine **optimale Kontrolle und Stabilität** aufrechtzuerhalten. Sie ist ein zentraler Aspekt für die **effiziente Ausführung** von Bewegungen und die **Vermeidung von Verletzungen**.

Bei dynamischen Stabilitätsübungen werden **bestimmte Segmente bewegt**, während **andere stabil gehalten werden**.

Dabei muss die Bewegung so vom zentralen Nervensystem gesteuert werden, dass die zur Stabilisation benötigten Muskeln **reflexionsartig aktiviert** werden, um zu vermeiden, dass der Körper auf die Seite des angehobenen Armes fällt.



Falls die Muskeln **zu spät** oder **gar nicht „anspringen“**, spricht man von einem **Ansteuerungsproblem** bzw. einem schlechten Timing der Ansteuerung.

Es geht darum, die Fähigkeit zu entwickeln, die Wirbelsäule und Gelenke in einer **neutralen und sicheren Position** zu halten, während wir uns bewegen.

Eine gute dynamische Stabilität ist daher entscheidend, um **Verletzungen vorzubeugen** und die **Leistungsfähigkeit** in Sportarten und Alltagsbewegungen zu verbessern. Wenn die dynamische Stabilität beeinträchtigt ist, kann dies zu **Fehlbewegungen, ineffizienten Bewegungsmustern und erhöhtem Verletzungsrisiko** führen.

Übungen der dynamischen Stabilität sind **komplexer** und **herausfordernder** als Übungen der statischen Stabilität, weswegen Sie erst gegen Ende dieses Kurses vermehrt integriert wurden.

## **Wie geht es nun weiter?**

Dieser Kurs ist nun beendet. Wir hoffen, der Kurs hat dir Spaß gemacht und dabei geholfen, fit und gesund zu werden.

Damit du auch in Zukunft weiterhin Übungen für Fitness und Gesundheit durchführen kannst, findest du unten noch einen Trainingsplan mit Kräftigungsübungen, den du wann immer und wo immer du willst durchführen kannst.

Vielen Dank für die Teilnahme an ***Fitness Athlet*** und bleibe fit und gesund!

## Trainingsplan für deine Fitness und Gesundheit

### Gesäßaktivierung im 4-Füßler



Im 4-Füßlerstand stellst du deine Ellenbogen auf und schiebst dein Gesäß nach hinten in Richtung Fersen. Nun streckst du ein Bein mit angezogener Fußspitze nach hinten oben und hältst es dort für einen tiefen Atemzug, während du die Aktivierung der Gesäßmuskulatur spürst

### Einbeinige Brücke



In Rückenlage stellst du ein Bein auf und hebst das andere gestreckt an. Anschließend drückst du die Ferse fest in den Boden und hebst dein Gesäß soweit wie möglich an.

### Crunch mit angehobenen Beinen



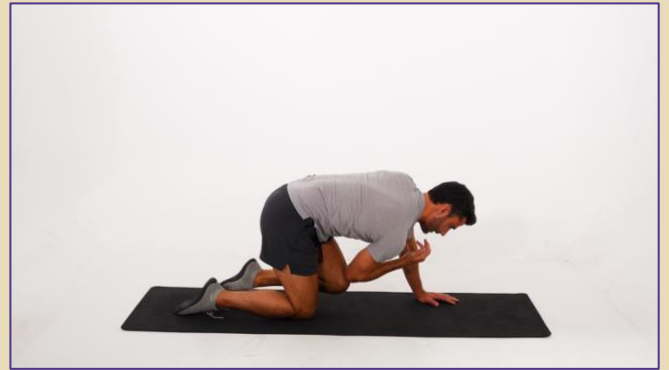
In Rückenlage liegend, hebst du deine Beine bis zum 90 Grad Winkel an, während deine Hände hinter dem Kopf sind und deine Ellenbogen nach vorne zeigen. Dann hebst du deinen Oberkörper soweit wie möglich an, dass sich deine Ellenbogen möglichst nach an den Oberschenkeln befinden und hältst diese Position für einen tiefen Atemzug.

### Seitstütz mit Auf- und Eindrehen



Mit im 90 Grad Winkel gebeugten Beinen und einer Geraden von Kopf bis Knie hebst du Gesäß und oberes Knie an und streckst drehst deinen Arm nach oben. Dann drehst du dich soweit wie möglich ein und führst deine Hand unter deinen Oberkörper.

## Birdog



Begebe dich in den 4-Füßlerstand und strecke einen Arm auf Schulterhöhe nach vorne, während du das gegenüberliegende Bein mit herangezogener Fußspitze nach hinten streckst. Anschließend bringst du Ellenbogen und Knie unter deinem Körper zusammen.

## Beine senken mit Armen lang gestreckt



Lege dich auf den Rücken, hebe deine Beine gestreckt an und senke sie dann langsam soweit in Richtung Boden ab, wie du deine komplette Wirbelsäule noch in Kontakt zum Boden behalten kannst.

## Spinne



Sitzend mit angezogenen Beinen stemmst du deine Hände mit den Fingerspitzen zum Gesäß zeigend in den Boden und hebst dein Gesäß so weit wie möglich an. Drücke die Hände dabei fest in den Boden, sodass du eine Öffnung im Schulter-Brust Bereich spürst.

## Ausfallschritt



Begebe dich in eine lange Schrittstellung und senke dein hinteres Knie langsam bis kurz vor den Boden ab bevor du dich dann mithilfe des vorderen Beines wieder nach oben drückst.

## Liegestütze



In der Liegestützposition mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und den Händen auf Schulterhöhe positioniert, senkst du deinen Körper langsam bis kurz vor den Boden ab, während deine Ellenbogen im 45 Grad Winkel nach außen zeigen und deine Schultern hinten bleiben.

## Intervallübung: Unterarmstütz in Liegestütz



Im Unterarmstütz drückst du dich hoch auf deine Hände, während deine Wirbelsäule dabei in ihrer neutralen Position bleibt. Anschließend senkst du deine Ellenbogen wieder zum Boden ab.

## Intervallübung: Strecksprünge



Aus einer leichten Kniebeugeposition hüpfst du nach oben und landest anschließend wieder sanft und leiste auf dem Boden, während deine Knie stets in dieselbe Richtung wie deine Füße zeigen.