

ÜBUNGSKATALOG  
Masters Austria

Trainingslehrgang  
Jänner 2022  
St. Pölten



Masters-Austria



**Gewichtheben**  
*Kraft kennt kein Alter*



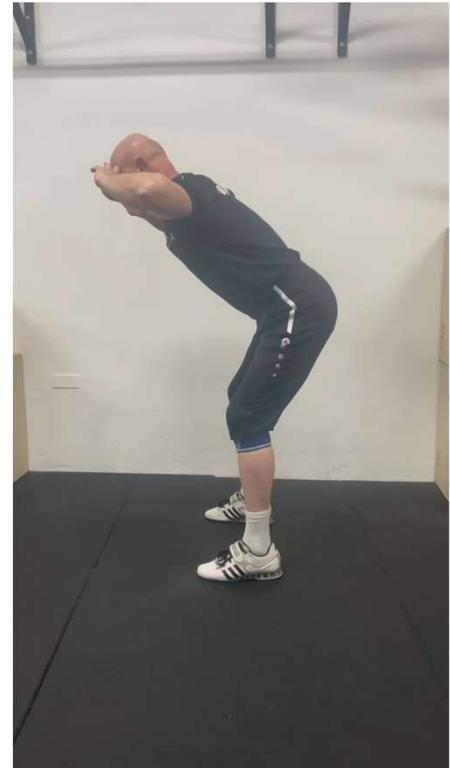
# ÜBUNGSKATALOG

## Masters Austria

### Mobilisation und Stabilisation Schulter und Brustwirbelsäule:

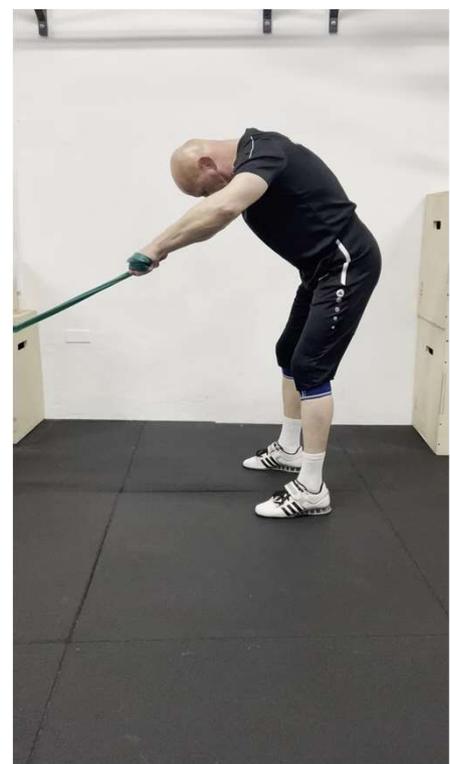
#### Multisegmentales Rückenrollen:

- Langsames Abrollen und Aufrollen
- Wirbel für Wirbel
- Konzentration auf die Bewegung in jedem Bereich der Wirbelsäule



#### Brustwirbelsäule mit Theraband:

- Theraband in Brusthöhe befestigen
- beide Enden in die Hand nehmen
- Lendenwirbelsäule und Becken bleiben stabil
- Brustwirbelsäule rund machen und aufrollen
- Band ist immer auf Zug
- Ellbogenwinkel bleibt unverändert





# ÜBUNGSKATALOG

## Masters Austria

### Mobilisation und Stabilisation Schulter und Brustwirbelsäule:

#### Trapezius in 3 Ebenen

- Arme im rechten Winkel vor dem Körper
- Hände und Ellenbögen zusammen
- Öffnen und schließen
- In Schulterhöhe, unterhalb Schulterhöhe und oberhalb Schulterhöhe



#### Trapezius an der Wand: (evtl auch in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen)

- Mit dem Rücken an die Wand stellen
- Arme in Schulterhöhe
- Gesäß weg von der Wand
- Ellenbögen gegen Wand und die Schulterblätter zusammen führen
- Dadurch entfernt sich der Brustbereich etwas von der Wand weg





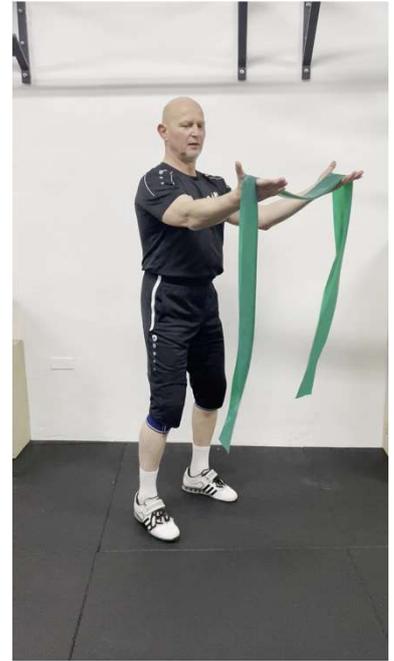
# ÜBUNGSKATALOG

## Masters Austria

### Mobilisation und Stabilisation Schulter und Brustwirbelsäule:

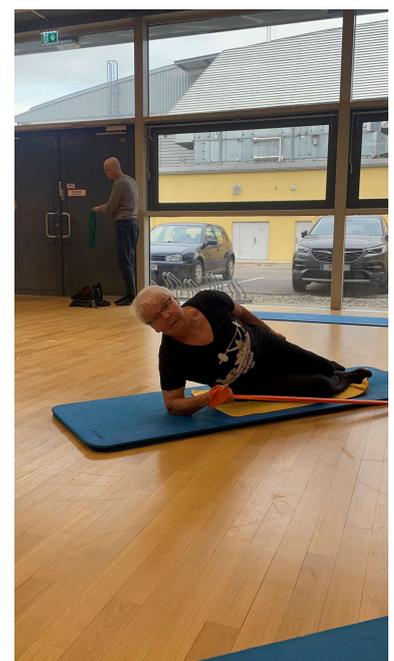
#### Pull apart – ziaig ausanaund:

- Theraband vor dem Körper halten
- Arme lang lassen
- In Schulterhöhe auseinanderziehen und halten
- 1x ziehen, 1 sec halten –
- 2x ziehen, 2 sec halten.....



#### Rotatoren am Boden:

- Theraband befestigen oder Partner hält
- Im Seitstütz, Knie am Boden
- Schulter über dem Ellenbogengelenk
- Theraband greifen
- Unterarm knapp über dem Boden nach außen rotieren, dabei zeigt die Handfläche immer nach oben





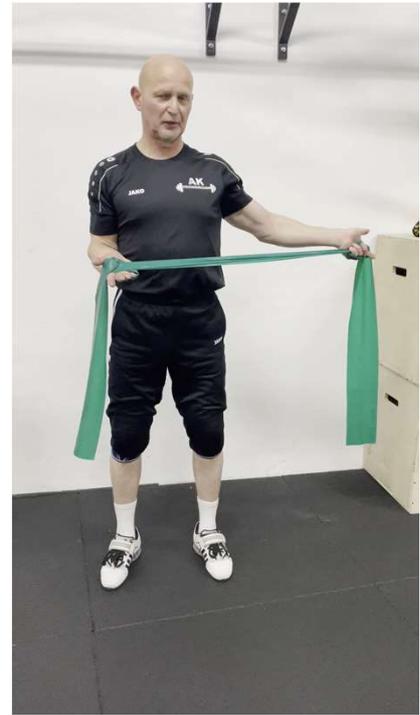
# ÜBUNGSKATALOG

## Masters Austria

### Mobilisation und Stabilisation Schulter und Brustwirbelsäule

#### Rotatoren im Stehen:

- Theraband um beide Hände wickeln
- Eine Hand zur Seite ausstrecken
- Anderen Oberarm fest am Körper, Ellbogenwinkel 90°, Handfläche zeigt nach oben
- Unterarm dreht von vorne zur Seite



#### Glückskatze: (evtl an der Wand)

- Beide Arme in Schulterhöhe und abwinkeln
- Hände zeigen zur Decke
- Oberarme rotieren, so dass die Unterarme nach vorne zeigen
- In vorgebeugter Position ist ein größerer Bewegungsradius





# ÜBUNGSKATALOG

## Masters Austria

### Mobilisation und Stabilisation Schulter und Brustwirbelsäule

#### Schultergelenk mit Besenstange 1:

Aufrecht stehen

- Besenstange wie einen Pfeil greifen
- Neben die Schulter führen
- Den hinteren Teil der Besenstange mit der anderen Hand vor dem Körper greifen
- Besenstange nach vorne-oben führen und Oberarm zur Seite



#### Schultermobilisation mit Besenstange 2:

- Besenstange im breiten Griff nehmen
- 1) Mit gestreckten Armen von vorne nach hinten führen
- 2) Mit gestreckten Armen nah am Körper um den Körper kreisen
- 3) Besenstange hinter dem Körper, Handflächen zeigen nach vorne
- Arme gestreckt nach vorne führen
- Evtl. Griffbreite verringern





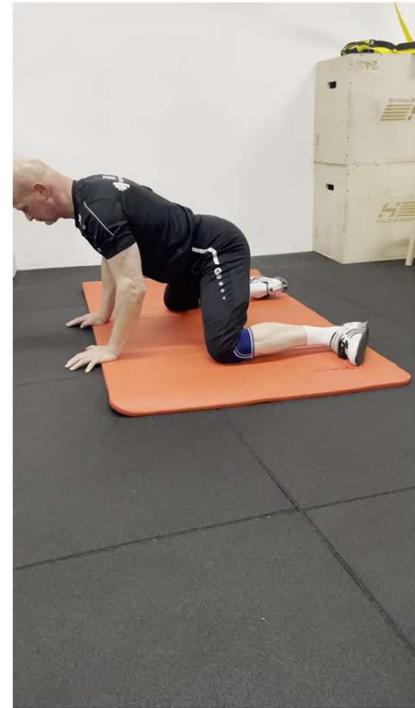
# ÜBUNGSKATALOG

## Masters Austria

### Mobilisation Hüfte

#### Frosch:

- Auf eine Matte knien
- Beine auseinander spreizen
- Oberschenkel/Unterschenkel und Unterschenkel/Füße im rechten Winkel, Unterschenkel parallel zueinander
- Ellenbogen direkt unter der Schulter
- Auf Händen oder Unterarmen abstützen
- Gesäß nach hinten bringen
- 50 leichte Wippbewegungen nach hinten



#### Scheibenwischer:

- Rückenlage
- Arme seitlich ausgestreckt
- Ausgestrecktes Bein seitlich am Boden Richtung Hand und zurück bewegen





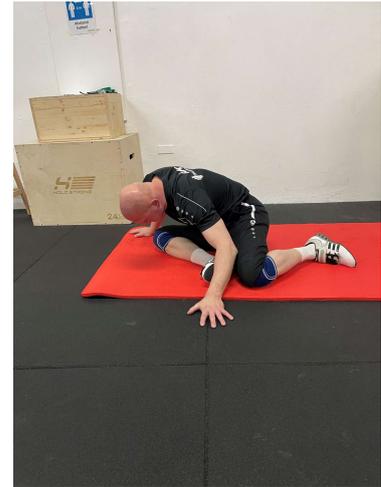
# ÜBUNGSKATALOG

## Masters Austria

### Mobilisation Hüfte

#### Doppel Hürdensitz:

- Am Boden sitzen
- Beide Beine abgewinkelt ablegen
- Oberkörper nach vorne neigen
- Leichteste Variante: Brustbein in Richtung vorderes Knie
- Schwerste Variante: Brustbein direkt über dem Unterschenkel



#### Beine umlegen im sitzen:

- Am Boden sitzen mit aufgestellten und geöffneten Beinen
- 1. Variante: Einzeln die Beine nach innen ablegen, wobei das andere Bein aufgestellt bleibt
- 2. Variante: beide Beine rechts und links ablegen

