

BARFUß PRO ÜBUNGEN

WOCHE 6



1 BARFUß PRO ÜBUNGEN

WOCHE 6

ZUR SCHNELLEN ERINNERUNG

1. Jump Squats
2. Soleus loaded
3. Die Uhr loaded
4. Fersenheber loaded
5. Porsche & Garage II

ALLES AUSFÜHRLICH

Jump Squats

So wird's gemacht:

- hüftbreiter aktiver Stand (Geckozehen, Großzeh verankert), Knie zeigen nach vorne
- Gesäß nach hinten unten bringen
- Springe nach oben und wieder sauber landen (aufgefächerte Zehen, stabile Sprunggelenke, Knie zeigen nach vorne)
- Auf eine saubere Ausführung achten

Das kannst Du erreichen:

- Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur
- Schulung der Koordination zwischen Längsgewölbe, Großzehe, Kleinzehen, Quergewölbe und Beinmuskulatur
- Training der Beinachse

Durchführung:

- 10 Wiederholungen in 2 Sätzen

WOCHE 6

Soleus loaded

So wird's gemacht:

- angelehnter Stand an der Wand, Füße ca. 1,5 Fußlängen von der Wand weg aufstellen, so entsteht eine Kniebeugung von ca. 120 Grad, unterer Rücken berührt immer die Wand
- Zehen aufgespreizt, Fersen heben und senken sich im 2 Sekunden Takt mit einem Gewicht auf den Oberschenkeln, Fußrücken schiebt nach vorne und Fersen ziehen zueinander
- Weitere Steigerung wäre die Übung einbeinig durchzuführen

Das kannst du erreichen:

- Verbesserung der Kraft des M. soleus (oberflächlicher Wadenmuskel)
- Verbesserung der Kraft im Oberschenkel (M. quadriceps)
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Schulung des Bewegungsablaufes der Sprunggelenke

Durchführung:

- Mindestens 2, eher 3 Durchgänge mit 30 Wiederholungen

WOCHE 6

Die Uhr loaded

So wird's gemacht:

- Bewusster aktiver Stand auf einem Bein (Zehen aufspreizen, Großzeh verankert am Boden)
- Langsam nach vorne runter beugen und mit einem Zusatzgewicht in einer Hand (Kettlebell, Flasche, Buch) die Ziffern 10, 12 und 2 einer vorgestellten Uhr berühren
- Langsam und bewusst ausführen, Beinachse und Fuß kontrollieren, um nicht nach innen zu kippen

Das kannst du erreichen:

- Kräftigung der kompletten Beinmuskulatur bis zur Becken- und unteren Rückenmuskulatur
- Stabilisierung des Sprunggelenks
- Schulung der Koordination zwischen Längsgewölbe, Großzehe, Kleinzehen, Quergewölbe und Beinmuskulatur
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Durchführung:

- 2 mal 15 Wiederholungen, evtl. sogar 3 mal 15 Wiederholungen

Fersenheber loaded

So wird's gemacht:

- Mit einem Zusatzgewicht Stand vor einer Wand, Zusatzgewicht kann zum Beispiel eine Kettlebell, ein gefüllter Rucksack, ein Wasserkanister oder ähnliches sein
- Drücke dich langsam nach oben, achte darauf, dass die Bewegung nicht nach vorne geht
- Der Weg nach oben und nach unten dauert jeweils circa 2 Sekunden, auf dem Weg nach oben versuchen sich deine Fersen näher zu kommen, wenn du da Schwierigkeiten hast, nimm einen Ball zur Hilfe.
- Im Alltag auch einbeinig ohne Gewicht möglich

Das kannst du erreichen:

- Stabilisierung der Sprunggelenke
- Kräftigung der Wadenmuskeln und des hinteren Schienbeinmuskels (M. tibialis posterior)
- Stabilisierung des Zehenstandes

Durchführung:

- Mindestens 2 mal 30 Wiederholungen

WOCHE 6

Porsche & Garage II

So wird's gemacht:

- baue deine Garage sorgfältig auf: Zehen aufspreizen, Großzehe verankern, Garage aufspannen
- Stelle dich sicher auf ein Bein
- Mache beliebige Bewegungen mit dem Spielbein (Bein in der Luft), um dich selber leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen

Das kannst du erreichen:

- Ansteuerung und Aufrichtung des Längsgewölbes
- Kräftigung des Längsgewölbes und Quergewölbes
- Stabilisierung des Sprunggelenks
- Schulung der Koordination zwischen Längsgewölbe, Großzehe, Kleinzehen und Quergewölbe

Durchführung:

- 2 bis 3 Durchgänge pro Bein, jeweils 20-30 Sek. halten