



Unsere Trainerin Mariola empfiehlt:

Schwing dich topfit

Fit in jedem Alter!

Übungen mit dem Schwingstab



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Mariola

jeden Mittwoch von 10 – 13 Uhr telefonisch

im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Veranstaltung: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=31009



So funktioniert's

Der Griff kann mit einer oder beiden Händen gehalten werden. Mit einem kleinen Ruck in Richtung Verlängerung des Unterarmes wird der Stab in Schwingung versetzt und durch kurze Impulse am Schwingen gehalten. Nun gilt es, nicht mit dem ganzen Körper mitzuwackeln, sondern den Vibrationen Widerstand entgegenzusetzen. Je starrer die Arme gehalten werden, desto größer wird das Ausschlagen des Stabes und desto intensiver das gesamte Training. Ellbogen und Schultergelenke bleiben dabei möglichst ruhig. **Jeder Übungsdurchgang sollte 15 bis 30 Sekunden dauern.**





Wärme dich vorher bitte mit leichten mobilisierenden Übungen für deine Knie und Hüftgelenke und einem ca. 5-minütigen Warm-up auf (z.B. lockeres Gehen auf der Stelle), um gut vorbereitet zu sein.



Übung 1:

unterer Rücken, Brustmuskulatur



Ausgangsposition:

Breiter tiefer Stand. Zehenspitzen und Knie nach außen ausrichten. Oberkörper vorneigen, Rücken gerade halten, leichtes Doppelkinn halten. Den Schwingstab von oben locker greifen.

Bewegungsausführung:

Richtung Boden anschwingen (Schwingersrichtung des Stabes ist **hoch-tief**), **du bleibst die gesamte Zeit in der Ausgangsposition, nur der Stab schwingt.**

Schwierigkeitsgrad: einfach



Wackeltraining fordert Arme, Schultern und Rumpf auf völlig neue Art:

+ regelmäßiges Training kann **Verspannungen und Rückenschmerzen lösen**

+ **Bindegewebe wird gefestigt und die Koordination geschult**

+ nicht zu anstrengendes und trotzdem **effektives Home Workout möglich**

Jeder Übungsdurchgang sollte 15 bis 30 Sekunden dauern.

Übung 2:

Oberschenkel, Rückenstrecker

Ausgangsposition:

Großer Ausfallschritt, den Schwingstab parallel zum Boden halten, dann den Oberkörper gerade nach vorne neigen und das hintere Bein abheben.

Achtung: Nicht ins "Hohlkreuz" fallen.

Bewegungsausführung:

Bringe den Stab **vor-zurück** in Schwingung, parallel zum Boden. Halte in der Standwaage deine **Ganzkörperspannung**. (Seitenwechsel)

Schwierigkeitsgrad: schwer



Jeder Übungsdurchgang sollte 15 bis 30 Sekunden dauern.

Übung 3:

Rücken, Mitte, Latissimus

Ausgangsposition:

Breiter aufrechter Stand, Knie und Zehenspitzen zeigen nach außen. Den Schwingstab mit langen Armen über den Kopf führen.

Achtung: Die Schultern unbedingt tief halten. Daumen zeigen nach vorne.

Bewegungsausführung: Bringe den Stab **hoch-tief** in Schwingung.

Schwierigkeitsgrad Position 1: **einfach** Breiter aufrechter Stand mit beiden Füßen am Boden

Schwierigkeitsgrad Position 2 : **schwer** mit einem Bein überkreuz auf dem Standbein



Jeder Übungsdurchgang sollte 15 bis 30 Sekunden dauern.