

Fit mit 12 Übungen

Training von Kraft, Kondition und Koordination mit dem Minitrampolin

sprechstunde
doktor stütz

hirslanden
Klinik Birshof

trimilin®

5

1



- Q** Ausdauer
- ⌚** Leichtes Joggen auf dem Trampolin
- ⚠** Knie nicht zu hoch anheben, keine Hüpf- und Sprungbewegungen. Beinachse korrekt stabilisieren (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie halten, X-Beine vermeiden)
- ⌚** je nach Ausdauer zwischen **5 und 45 Minuten**

2



- Q** Ausdauer
- ⌚** Seitwärts von einem Bein aufs andere springen. In leichter Kniebeugung landen.
- ⚠** Beinachse korrekt stabilisieren (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie halten, X-Beine vermeiden)
- ⌚** **1 bis 3 Minuten.** Danach wieder zu Laufbewegung (Übung 1) wechseln



- Q** Kraft
- ⌚** Grosse Schrittstellung, vorderes Bein belasten, hinteres Bein berührt Trampolin nur leicht, Fuss Knie und Hüfte in einer Linie. **Das vordere Knie langsam beugen und wieder strecken.**
- ⚠** Beinachse stabil halten. Knie nie ganz durchstrecken, bei der Beugung das belastete Knie nie vollständig über den Fuss schieben
- ⌚** **10 – 15 x** wiederholen. Allenfalls zweite oder dritte Serie anhängen

6



- Q** Kraft
- ⌚** Beine hüftbreit in Kniebeugung, Hände in Tallie abstützen, Oberkörper in leichter Vorlage. **Gewichtsverlagerung auf ein Bein, unbelastetes Bein seitlich zum Trampolinrand bewegen.** Danach zurück in Ausgangsposition.
- ⚠** Beinachse stabil halten Kniebeugeposition nicht verändern
- ⌚** **10 x** wiederholen. Allenfalls zweite oder dritte Serie anhängen

3



- Q** Ausdauer
- ⌚** Hüpfen vom hinteren aufs vordere Bein und wieder zurück. Landung in leichter Kniebeugung.
- ⚠** Beinachse korrekt stabilisieren (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie halten, X-Beine vermeiden)
- ⌚** **1 bis 3 Minuten.** Danach wieder zu Laufbewegung (Übung 1) wechseln

7



- Q** Kraft
- ⌚** Beine hüftbreit positionieren, Hände in Tallie abstützen, Füsse Knie und Hüfte in einer Linie. **Knie beugen, Becken nach hinten und Oberkörper nach vorne bewegen.** Danach zurück in Ausgangsposition.
- ⚠** Rücken gerade halten. X-Beine vermeiden. Knie während der Übung nie ganz durchstrecken.
- ⌚** **10 x** wiederholen. Allenfalls zweite oder dritte Serie anhängen

4



- Q** Ausdauer
- ⌚** Aus leichter Kniebeugung beidseitig abspringen und wieder weich auf Trampolin landen
- ⚠** Beinachse beim Absprung und bei der Landung stabil halten.
- ⌚** **15 mal wiederholen** Eventuell 2. und 3. Serie anhängen

8



- Q** Kraft
- ⌚** Ein Bein in tiefer Kniebeugung, anderes Bein berührt den Boden. **Gewicht auf vorderes Bein verlagern. Hinteres Bein leicht vom Boden abheben.**
- ⚠** Beinachse stabil halten. Keinen runden Rücken.
- ⌚** **10 x** wiederholen. Ev. zweite oder dritte Serie anhängen

9



- Q** Koordination
- ⌚** Stehen auf einem Bein, Knie leicht gebeugt, mit dem unbelasteten Bein eigenen Namen in die Luft schreiben.
- ⚠** Belastetes Bein während ganzer Übung stabil halten. Beinachse stabil halten. Keine grossen «Wackelbewegungen» mit dem Körper
- ⌚** **2 bis 3 x** wiederholen. Allenfalls «Adresse schreiben».

11



- Q** Koordination
- ⌚** Leichtes Joggen. **Aus der Laufbewegung heraus auf ein Bein springen und in leichter Kniebeugung stehen bleiben.**
- ⚠** Keine X-Beine. Oberkörper stabil halten
- ⌚** **2 bis 3 x** wiederholen.

10



- Q** Koordination
- ⌚** Stehen auf einem Bein. Anderes Bein in der Luft halten. Knie leicht gebeugt. **Ball (oder Apfel) von einer Hand in die andere werfen.**
- ⚠** Belasteten Fuss während der Übung stabil halten. Beinachse stabil halten. Keine grossen «Wackelbewegungen» des Körpers.
- ⌚** **2 bis 3 x** wiederholen.

12



- Q** Koordination
- ⌚** Einbeinstand, Knie leicht gebeugt, Fuss des anderen Beines berührt das Trampolin nicht. **Augen schliessen. Beide Arme 3x Richtung Decke bewegen und wieder zurück.**
- ⚠** Falls das Gleichgewicht nicht gehalten werden kann, Augen sofort öffnen
- ⌚** **2 bis 3 x** wiederholen.

- Q** Ziel
- ⌚** Ausgangsstellung
- ⚠** Vorsicht! Beachten
- ⌚** Zeit/Wiederholung

www.klinikbirshof.ch
www.trimilin.ch
trimilin.com trimilin.de