

Stabilitraining

für unsere Frauen – und Männerfußball Teams



2x wöchentlich jeweils 60 Minuten
Uhrzeit und Wochentag nach Vereinbarung

???Was ist nun dieses Stabilitraining???

Stabiübungen sind nicht nur Übungen zur **Stärkung deines Rumpfes** sondern sorgen für mehr **Körperspannung**, fördern deine **Balance**, stärken deine **Körpermitte** und dienen vor allem deiner **Haltemuskulatur**.

Diese **Haltemuskulatur** wird im normalen Ausdauertraining nur wenig beansprucht.
Sie sind bei vielen Menschen zurückgebildet.

Der wichtigste Grund für regelmäßiges Stabilitraining ist deshalb die
Verletzungsvorbeugung.

Mit einer verbesserten Haltemuskulatur sorgst du dafür, dass Fehlbelastungen ausgeglichen werden.

Ohne stabilen Rumpf – keine stabile Hüfte – kein stabiles Knie – kein stabiles Fußgelenk.
Optimierung der Lauftechnik: so wenig Energie wie möglich aufwenden um sich so schnell wie möglich fortzubewegen.

Auf euer Kommen freut sich eure Fitnessabteilung des DJKS SV's