

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 227 Rückenfitness mit dem Aerostep**

Anna Maria Pröll

#### **Inhalte und Übungen der einzelnen Phasen**

##### **Aufwärmung:**

Erhöhung der Körpertemperatur durch Ganzkörperübungen  
Erhöhung der Herzfrequenz durch Ganzkörperübungen  
Produktion der Synovialflüssigkeit (Gelenkflüssigkeit) durch Gelenkbewegungen (Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Schultergelenk, Wirbelsäule)  
Steigerung der Leitungsgeschwindigkeit der Nervenimpulse durch einfache, koordinative Bewegungen

##### **PS: Positionierung und Stabilisierung:**

Aufbau der grundlegenden Körperhaltung, die es für diese Übungen im Rumpf beizubehalten gilt:  
3 Punkte Belastung der Füße/minimal gebeugte Knie/Lendenlordose beibehalten/Brustbein nach vorne-oben heben/Schädelbasis heben/Voransteuerung der Rückenstreckmuskulatur durch leichte Körpervorlage aus dem Sprunggelenk/Voransteuerung des Beckenbodens und des M. Transversus abdominis

##### **Hauptteil: Sensomotorisches Training und Muskelkraftausdauertraining**

Sensomotorisches Training ist immer auch ein Haltungstraining, da es zum einen die Gelenke stabilisiert und zum anderen die Ganzkörper-Stabilisierung in der Aufrichtung übt.

Im Muskelkraftausdauertraining variieren die Intensität (Level) je nach Fitness der TN . Die Dauer der Übungen liegt bei 1,5-2,5 Minuten. Danach sollte keine weitere Wiederholung mehr möglich sein.

#### **Das Training mit dem Aerostep XXL**

##### **Gewöhnung an die labile Unterlage durch das Bewegungsritual:**

Stand auf dem Aero Step (barfuß oder mit Schuhen):

Das Körpergewicht vor und zurück und nach rechts und links, sowie kreisend verlagern. Darauf achten, dass der Fuß immer möglichst parallel steht und die vertikale Stabilisation gegeben ist (PS). Augen schließen.

- 3 Punkte Belastung der Füße durch Vor-, Rück- und Seitverlagerung
- natürliche Beckenkipfung durch Aufrichten und Kippen des Beckens
- natürliche Lordose durch Üben der Positionen: Rund/Stock/Lordose/Hyperlordose
- Brustbeinhebung durch Heben und Senken des Brustbeins
- Schädelbasis heben durch Heben und Senken der Schädelbasis
- Queren Bauchmuskel anspannen durch das Nach-innen-oben-ziehen des Bauchnabels
- Beckenboden aktivieren

Im Hauptteil wechseln stabile und instabile Übungsphasen ab. Beginne stabil, übe instabil, festige stabil.

Dabei ist zu beachten, dass Anfänger nicht länger als insgesamt 10-15 Minuten einer 60 Minuten dauernden Stunde auf dem Aero Step XXL üben. Die einzelnen Übungen sollten 1,5 Min. Dauer nicht überschreiten.

### **Stand auf dem Boden/Aero Step (barfuß oder mit Schuhen)/Wdh. auf dem Boden:**

- 1 Fuß leicht machen, abheben
- In der Kniebeuge: Gewicht abwechselnd von einem Bein auf das andere verlagern
- In der Kniebeuge: auf einem Bein stehen und die Hüfte des angehobenen Beins heben und senken
- Augen bewegen, Augen und Kopf gegengleich bewegen, 1 Knie dazu heben.
- Überkreuz Bewegung von Knie und Arm (Criss Cross)
- Ausfallschritt, vorderer Fuß auf dem Aero Step: Vor- und rückverlagerung, Beinheben, Ausfallschritt-Knieheben-Ausfallschritt, schnelle Fußbewegungen des Fußes, der auf dem Aero Step steht (ggfs. mit „Sprinterstellung“)
- Pliè mit einem Fuß auf dem Aero Step: Seitwärtsverlagerung (Side to side, Pendeln mit Abheben eines oder abwechselnd beider Füße), im Pendel anhalten und Armbewegungen ausführen.
- Ausfallschritt, hinterer Fuß auf dem Aero Step: Kniebeugen ausführen.
- Kniebeuge, Arme nach vorne-oben ausgestreckt: Schulterrotationen (schnell)
- Leichter Ausfallschritt: aus der „passiven“ Beugehaltung in eine aktive Aufrichtung mit gestreckt angehobenem hinterem Bein gelangen
- Leichter Ausfallschritt: vordere Fuß auf dem Aero Step, nach einer Kniebeuge, die Beine strecken, Gewicht auf den Aero Step verlagern und das hintere Bein gebeugt (gestreckt) nach vorne heben, wieder zurück bis in den Ausfallstand

### **Übungen in der Bankstellung**

Hände befinden sich auf dem Aero Step:

- Druck von einer Hand zu 50% wegnehmen
- Überkreuzt Knie und Hand aufeinander zu drücken
- Rücken durch die Schultern schieben und wieder zurück in die Kyphose (weiches Brustbein)
- rechten Arm und linkes Bein ausstrecken – den Arm unter dem Körper durch zur Seite schieben (Rotation) – den Arm wieder ausstrecken - den Arm über den Rücken legen und zu dieser Seite (nach rechts) aufdrehen.
- Unterarm-Stütz, Handflächen zeigen nach oben, Unterarm ist parallel zum Boden: beide Knie abheben, rechtes Bein zusätzlich ausstrecken, linken Arm auch noch ausstrecken.

### **Übungen in der Seitlage auf dem Aero Step**

- Beine heben
- Oberkörper heben
- Beine und Oberkörper heben
- durch schnelle Bewegungen mit dem oberen Arm die Haltung „irritieren“ („Fisch an Land“)

### **Übungen im Sitz auf dem Aero Step**

- Schwebesitz mit unterschiedlichen Bein- und Armbewegungen in alle Ebenen und Richtungen.

### **Übungen in der Rückenlage auf dem Aero Step**

Test: Oberkörper und Beine gleichzeitig zu heben sollte möglich sein. Wird der Oberkörper abgelegt sollte ein Streifen des Schultergürtels auf dem Boden liegen, sonst überlastet man die HWS.

- Crunch
- Maikäfer dynamisch
- Maikäfer stabil: nur die LWS bewegen
- Hüfttwist (Hände hinter dem Kopf ineinander haken, Beine im 90 Grad Winkel hin und her drehen bzw. das Becken)
- Kopf und Schultergürtel (bis BWS) liegen auf dem Aero Step, das Becken wird angehoben und gesenkt (je weiter die Füße entfernt sind desto anstrengender)
- Zusätzlich bei gehobenem Becken ein Bein heben und in Kniehöhe senken (schwieriger bei angehobenen Armen)

### **Übungen in der Bauchlage auf dem Aero Step**

Test: Arme und Beine gleichzeitig zu heben sollte möglich sein.

- Füße überkreuzen und die gebeugten Beine heben und senken
- Arme neben dem Körper halten (ausserrotiert) Brutbein heben und senken
- Beide Übungen zusammen ausführen
- Beide Beine mit geschlossenen und gebeugten Knien anheben und senken, die Füße bewegen sich dabei Richtung Kopf
- Fallschirmspringer

#### **Anna Maria Pröll**

Dipl. Sportl. • DTB Ausbilder-Diplom • Yogalehrerin • NLP Coach • Hypnotherapeutin •  
Entspannungstherapeutin  
Kiesstr. 11, 60486 Frankfurt am Main;  
Tel.: 0177-7072807 • [Anneproell@t-online.de](mailto:Anneproell@t-online.de)