

Sprungkrafttrainer



HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

AUFWÄRMEN

Stellen Sie sich in einem Abstand von ca. 40 cm mit dem Gesicht der Messlatte zugewandt vor das Gerät. Atmen Sie leicht aus. Während der Einatmung führen Sie beide Arme nach oben. Gehen Sie leicht in die Hocke und strecken Sie dann die Hände soweit wie möglich an der Messlatte entlang nach oben, indem Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Halten Sie diese Position für zwei Sekunden und wiederholen Sie die Bewegung.

VARIANTE „DEHNEN VORWÄRTS“

Stellen Sie sich vor das Gerät, strecken Sie nur eine Hand so weit wie möglich nach oben und messen die Höhe ab. Wechseln Sie die Hand.

VARIANTE „DEHNEN SEITWÄRTS“

Stellen Sie sich nun seitlich zum Gerät und strecken Sie eine Hand an der Messlatte entlang soweit wie möglich nach oben. Lesen Sie die erreichte Höhe an der Messlatte ab. Wechseln Sie die Seite.

VARIANTE „SPRUNGKRAFT“

Führen Sie diese Übung nur aus, wenn Sie sich fit genug fühlen und keine Beschwerden mit Rücken, Knien und Füßen haben. Wärmen Sie vor dem Springen Füße und Beingelenke durch Kreisbewegungen auf. Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät. Setzen Sie zum Sprung an, indem Sie leicht in die Hocke gehen und dann aus dem Stand heraus den ganzen Körper nach oben strecken. Berühren Sie die Messlatte mit der Fingerspitze. Beim Runterkommen federn Sie Ihren Sprung mit den Beinen ab, indem Sie leicht in die Hocke gehen. Die Höhendifferenz zur Variante „Dehnen“ entspricht Ihrer persönlichen Sprunghöhe. Wechseln Sie die Seiten, d. h. berühren Sie die Messlatte mit der linken und beim nächsten Sprung mit der rechten Hand.



DAUER

Nach Belieben

EMPFEHLUNG

Jede Seite
2 - 3 mal Dehnen
und ggf.
1 - 2 mal Springen

Fordern Sie sich,
aber überfordern
Sie sich nicht

HAUPTFUNKTIONEN

Im Stand wird der Körper in die größtmögliche Streckung gebracht. Beim Absprung wird die Schnellkraft, insbesondere die dynamische Kraft, der Unter- und Oberschenkelmuskulatur (Reaktivkraft) trainiert. Das Zusammenspiel von Augenmaß und Motorik schult die Koordination. Die innere Konzentration auf ein Ziel bringt den Körper in seine maximale Streckung bei voller Sprungkraft. Bei der Landung wird der Gleichgewichtssinn trainiert.

NACH ALTER CHINESISCHER TRADITION

Die Ganzkörperstreckung öffnet die Meridiane und verteilt die Energie im Körper. Im Strecksprung gelangen Yin und Yang-Energien zu einer Einheit: In der vorbereitenden Konzentrationsphase (Yin) liegt die Kraft, mit der der aktive Sprung (Yang) ausgeübt wird. Durch das Abspringen und das Aufsetzen der Füße auf den Boden werden zahlreiche Akupunkturpunkte stimuliert.