

Boom Balance in der Praxis

- Warm-Up und Kräftigung -

1. Übung: Radfahren in Rückenlage



Ausgangsposition:

- Rückenlage
- Boom Balance als Stütze unter dem unteren Rücken platzieren
- Arme entspannt seitlich ablegen

Bewegung:

Beine ausgestreckt abwechselnd in Richtung Boden sinken lassen und dann gebeugt in Richtung Bauch führen („Radfahren in der Luft“)

Ziele: Warm-Up Beine, Coretraining

2. Übung: Ausfallschritt auf Boom Balance

Ausgangsposition:

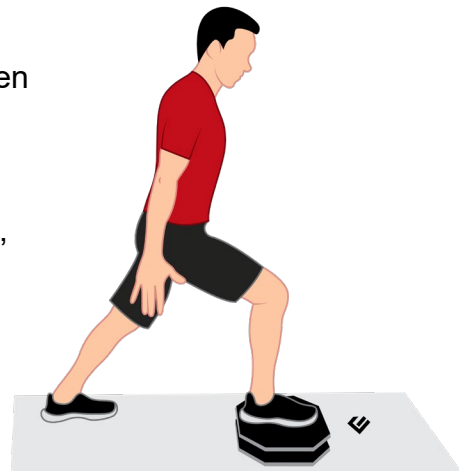
- Ein Fuß steht auf dem Boom Balance
- Mit dem anderen Fuß einen großen Schritt nach hinten machen

Bewegung:

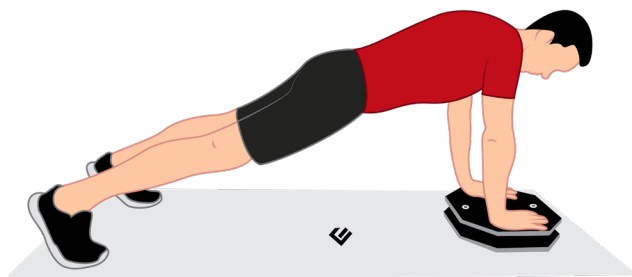
Knie absenken, sodass es fast den Boden berührt. Unter- und Oberschenkel sollten einen 90-Grad-Winkel nicht unterschreiten, Oberkörper bleibt aufrecht.

Ziele:

- Beinachsentraining (auf dem Boom Balance)
- Kräftigung Bein- und Gesäßmuskulatur
- Propriozeption



3. Übung: Plank



Ausgangsposition:

- Hände auf dem Board schulterbreit (Achtung: Nicht um das Boom Balance fassen, Verletzungsgefahr Finger!)
- Füße etwas breiter als Schulterbreit positionieren
- Rumpf aktiv, Bauch fest, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Ziele:

- Rumpfstabilisation
- Kräftigung des Schultergürtels
- Koordination

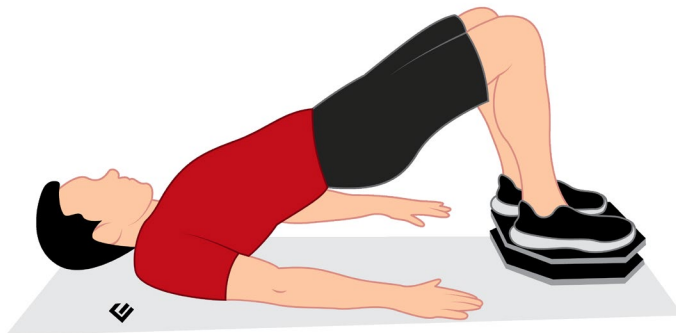
Bewegung:

Halte in dieser Position die Kraft in deiner Mitte und balanciere das Boom Balance aus

Boom Balance in der Praxis

- Warm-Up und Kräftigung -

4. Übung: Bridging



Ausgangsposition:

- In Rückenlage die Beine anwinkeln
- Knie über den Fußgelenken
- Füße hüftbreit auf das Boom Balance stellen
- Die Arme neben den Körper legen

Bewegung:

Becken nach oben anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden, einige Sekunden halten und wieder langsam absenken. Die Platten des Boom Balance berühren sich dabei nicht.

Ziele:

- Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur
- Propriozeptives Training

5. Übung: Wadendehnung

Ausgangsposition:

Stelle den Vorfuß auf das Boom Balance, Ferse auf dem Boden lassen, anderer Fuß überholt

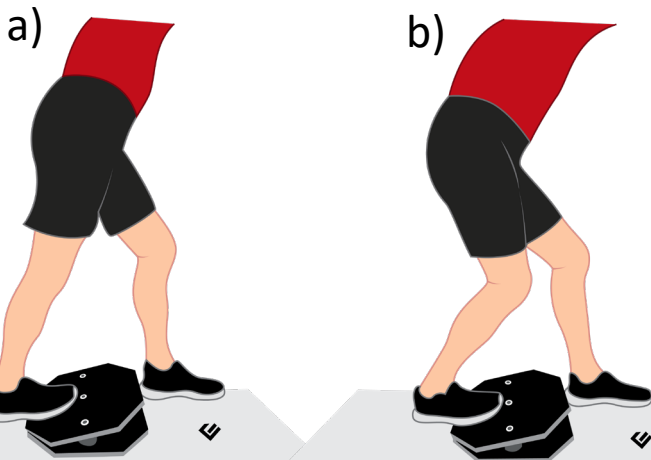
- a) Knie ist gestreckt
- b) Knie ist gebeugt

Bewegung:

Gehe in die Dehnung der Wadenmuskulatur

- a) M. Gastrocnemius
- b) M. Soleus

Ziel: Dehnung Wadenmuskulatur



6. Übung: Beine zur Decke

Ausgangsposition:

- Rückenlage
- Boom Balance unter dem Kreuzbein/unteren Rücken platzieren
- Beine gestreckt zur Decke
- Arme liegen neben dem Körper

Bewegung:

- Bleibe in Kontakt zum Boom Balance
- Beine gestreckt Richtung Kopf sinken lassen
- Fußspitzen zu den Schienbeinen
- In der Dehnung halten

Ziel: Dehnung der gesamten Beinrückseite

