



Stabilitätsübungen sind bei vielen Sportlern nicht gerade beliebt. Die 21 Karteikarten von [Athletik to go](#) aus dem [Delius Klasing Verlag](#) machen Stabi zum (Karten-)Spiel.



Manuela Dierkes

ATHLETIK

to go



Die 21 Dynamic-
Stability-Übungen





Athletik to go, Delius Klasing Verlag (Spomedis)

Athletik to go: Die 21 Dynamic-Stability-Übungen

Die meisten von uns mögen Stabilitätsübungen nicht besonders und jeder hat seine eigenen Ausreden. Das Kartenset von Manuela Dierkes führt einige Ausreden ad absurdum. Man kann seine Übungen jederzeit dabei haben und man kann jederzeit eine dynamische Auswahl aus 21 verschiedenen Übungen generieren.

So motiviert Manuela Dierkes den Einsatz des Kartensets:

Die Kraft kommt aus der Mitte, das ist unter Sportlern bekannt: Athletiktraining fördert die Bewegungsökonomie und dient der Verletzungsprophylaxe. Dennoch fällt es selbst den fleißigsten Sportlern häufig schwer, sich regelmäßig für das Training auf der Gymnastikmatte zu motivieren. Diese Übungskarten sind Anleitung, Inspiration und Motivation zugleich für ein dynamisches Ganzkörpertraining, das selbst den letzten Gymnastikmuffel auf die Matte bringt. 21 Übungen werden auf jeweils einer Karte mit Bildern, leicht verständlichen Beschreibungen und einem Link zu einem Online-Videotutorial vorgestellt. Aus vier Kategorien können Athleten sich ihr individuelles Dynamic-Stability-Training zusammenstellen – immer wieder neu, immer wieder anders. Die hocheffektiven 15-Minuten-Einheiten sind ohne Geräte und überall durchführbar. Geeignet sind die Übungen sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, denn die Intensität bestimmt jeder für sich.

Die Kategorien

- Arme und Schulter
- Bauch
- Beine und Po
- Rücken

Die Übungen

Die meisten Übungen habt ihr schon irgendwo gesehen, die Zusammenstellung macht's halt. Zu jeder Kategorie gibt es fünf bis sechs Übungen. Dazu gibt es noch einige allgemeine Anleitungen, die euch z. B. auch erleichtern die Übungen in den Tages- oder Trainingsablauf zu integrieren.

Fazit

Die Karten könnt ihr euch immer wieder neu zusammenstellen und so hinlegen, dass sie euch motivieren, die Übungen auch wirklich zu machen. Die Karten sind laminiert, halten es also auch aus, wenn ihr sie verschwitzt benutzt ☐

Über das Buch

Athletik to go

Manuela Dierkes

Karteikartenbox

54 Seiten, 62 Fotos und Abbildungen



Delius Klasing Verlag
4. Auflage 2019
ISBN: 978-3-95590-040-3
Preis: 17,95 €

Über die Autorin

Manuela Dierkes begann im Alter von sechs Jahren mit Leichtathletik, wenig später folgten leistungsorientiertes Schwimmen und der Einstieg in den Ausdauersport. Die Diplom-Sportlehrerin und Triathlontrainerin mit B-Lizenz arbeitet in Hamburg selbstständig im Sport- und Gesundheitsbereich. Sie veranstaltet Workshops und Trainingscamps, bildet Lauftrainer und Bewegungsanalysten aus, gibt Personal Training und erstellt Trainingspläne für die Zeitschrift triathlon training. Die leidenschaftliche Triathletin startete 2002, 2006, 2009 und 2013 erfolgreich beim Ironman auf Hawaii. Ihre Langdistanzbestzeit liegt bei 9:59:37 Stunden.

