

TRAININGSKONZEPT



Häufig	ComplexCore – Trainingskonzept
■ Zu wenige Übungsvariationen	■ 1.000 Übungsvariationen (Ausgangsstellungen, Trainingsmittel, Muskelaktivierung)
■ Hauptsächlich Bauch- und Rückenmuskeln	■ Übungen für Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, seitliche Rumpfmuskeln und kombinierte Übungen
■ Level (Unter- bzw. Überforderung)	■ einfache Tests zur Feststellung des aktuellen Zustandes
■ Keine 100%ige Kraftumsetzung im Alltag/Sport durch Bewegungseinschränkung bzw. fehlende lokale Stabilität	■ Mobilisationsübungen, Übungen der lokalen Stabilisation

www.complexcore.at

Roman Jahoda

TRAININGSKONZEPT



Häufig	ComplexCore – Trainingskonzept
■ Kraftzunahme	<ul style="list-style-type: none"> ■ koordinative ■ funktionelle ■ sportspezifische ... Umsetzung (Stabilität)

www.complexcore.at

Roman Jahoda

TRAININGSKONZEPT



- **Einfache Tests zur Feststellung des aktuellen Zustandes**
- **Praktische Übungen**
 - Mobilisationsübungen (Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, gesamte Wirbelsäule)
 - Übungen der lokalen Stabilisation
 - Übungen der globalen Stabilisation – in folgender Reihenfolge:
 - Bauchmuskeln
 - Rückenmuskeln
 - Seitliche Rumpfmuskeln
 - Kombinierte Übungen
- **Zielgruppen**
 - Physiotherapeuten
 - Trainer
 - Sportler
 - Rückenpatienten

www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS



Definition von Stabilität:

- **Instabilität:** Verlust der Bewegungskontrolle
- **Stabilität:** Kontrolle über physiologische Bewegung

www.complexcore.at

Roman Jahoda

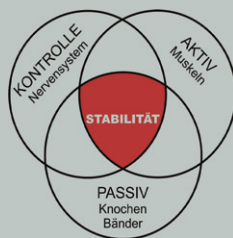
BASIS

STABILISIERENDES SYSTEM



■ 3 SYSTEME:

- Passives System
- Aktives System
- Kontroll- und Steuerungssystem



www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

STABILISIERENDES SYSTEM



■ Passives System:

Passives System	ROM	EOR
■ Wirbelkörper	■ Kontrollierende Stabilität (Propriozeption)	■ Mechanische Stabilität
■ Facettengelenke		
■ Bänder		
■ Gelenkkapseln		

www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

STABILISIERENDES SYSTEM

■ Aktives System – Muskeln:

lokal	global (eingelenkig)	global (mehrgelenkig)
■ tief	■ oberflächlich	■ große Ausdehnung
■ kurz		
■ ...segmentale Stabilisation	■ ...statodynamisches Gleichgewicht	■ ...kraftvolle Bewegungs-entfaltung

www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

STABILISIERENDES SYSTEM

■ Kontroll- und Steuerungssystem:

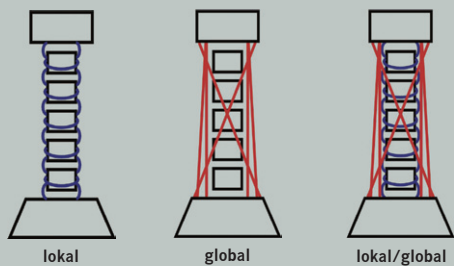
- >>> sensorische Informationen (aktives & passives System)
- >>> peripheres & zentrales Nervensystem
- >>> Anpassungen im muskulären Spannungsverhalten während Statik und Dynamik

www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

■ MUSKELSYSTEME:



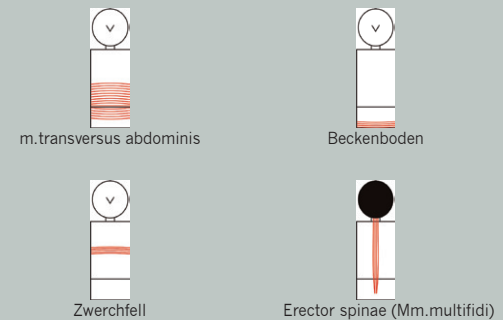
www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

MUSKELSYSTEME

■ Lokale Muskeln



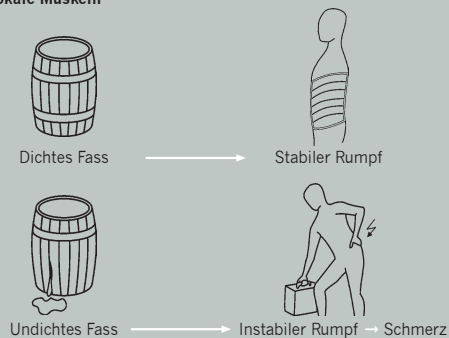
www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

MUSKELSYSTEME

■ Lokale Muskeln



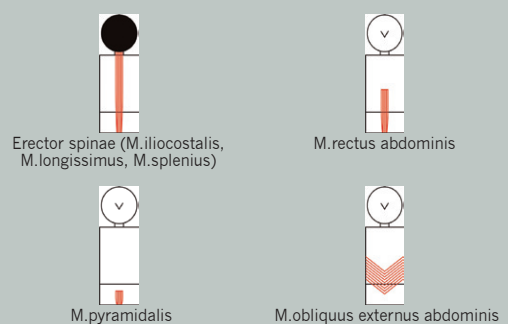
www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

MUSKELSYSTEME

■ Globale Muskeln



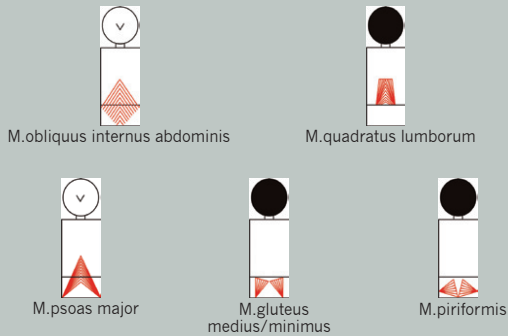
www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

MUSKELSYSTEME

■ Globale Muskeln



www.complexcore.at

Roman Jahoda

BASIS

MUSKELSYSTEME

- Lokale Stabilisatoren
- Globale Stabilisatoren
- Globale Mobilisatoren

www.complexcore.at

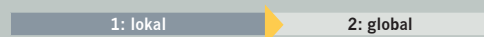
Roman Jahoda

BASIS

MUSKELSYSTEME

■ Lokale Stabilisatoren

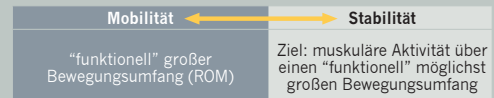
Zeitliche Abfolge der Muskelrekrutierung



www.complexcore.at

Roman Jahoda

MOBILISATION



	Beugung (Flexion)
	Streckung (Extension)
	Seitneigung (Lateralflexion)
	Drehung (Rotation)

"funktionell": angepasst an den Alltagsgebrauch oder die sportliche Situation

www.complexcore.at

Roman Jahoda

MOBILISATION

BELASTUNGSPARAMETER

Wann (nur Beispiele!)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Morgens – als Vorbereitung für den Alltag ■ Vor dem Stabilisationstraining – zur Vorbereitung und Überprüfung des Bewegungsverhaltens ■ Als explizite Mobilisationseinheit außerhalb des Stabilisationstrainings
Übungsanzahl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mindestens 1 Übung pro Abschnitt und Bewegungsrichtung bei vorbereitendem Mobilisieren ■ Mindestens 2 Übungen pro Abschnitt und Bewegungsrichtung beim ausschließlichen Mobilisationstraining
Intensität	Gering (Bewegungstopp beim ersten deutlichen Widerstand) – bei hoher Ausführungsqualität
Dauer	ca. 30 Sekunden
Umfang	1 – 2 Serien
Dichte	30 Sekunden Pause
Häufigkeit	3 – 5 mal pro Woche

www.complexcore.at

Roman Jahoda

MOBILISATION

ÜBERSICHTSTABELLEN

	A	B	C	D
Lendenwirbelsäule	1, 2, 6	3, 7, 8, 9	4	5, 11
Brustwirbelsäule	6	7, 8, 9	10	11
Halswirbelsäule	–	–	–	12
Gesamte Wirbelsäule	13	14	15	16, 17

	A	B	C	D
Lendenwirbelsäule	1, 2, 6	3, 7, 8, 9, 19, 20	4	5, 11
Brustwirbelsäule	6	7, 8, 9, 19, 20	10	11
Halswirbelsäule	–	–	–	12
Gesamte Wirbelsäule	18	21	–	16, 17

www.complexcore.at

Roman Jahoda

MOBILISATION

ÜBERSICHTSTABELLEN



	A	B	C	D
Lendenwirbelsäule	22	–	–	23, 25
Brustwirbelsäule	24	–	–	25
Halswirbelsäule	–	–	–	26
Gesamte Wirbelsäule	–	–	27	28



	A	B	C	D
Lendenwirbelsäule	34, 35, 36, 37	38	31, 32	29, 30
Brustwirbelsäule	34, 35, 36, 37	38	31, 32, 39	30
Halswirbelsäule	–	–	–	30, 33
Gesamte Wirbelsäule	–	–	–	40, 41



www.complexcore.at

Roman Jahoda

STABILISATION

■ Tests (ventral, dorsal, lateral)

■ Lokale Stabilisation

■ Globale Stabilisation



www.complexcore.at

Roman Jahoda

STABILISATION

4-STUFEN-MODELL

1.	Aktivierung der lokalen Muskeln ■ Kognitives Verständnis schaffen ■ Wahrnehmung schulen ■ Differenziertes Anspannen üben	
2.	Spannungskontrolle der lokalen Muskeln ■ Haltezeit variieren ■ Ausgangsstellungen wechseln	
3.	Aktivierung der globalen Muskeln bei Spannungskontrolle durch die lokale Muskulatur ■ Isometrisch gehaltene Rumpfpositionen mit Ko-Aktivierung der lokalen und globalen Stabilisatoren in unterschiedlichen Ausgangsstellungen und Haltezeit ■ Wie a. – zusätzlich Teilbewegungen der Extremitäten mit einbeziehen	
4.	Funktionelles Training mit entsprechender Gestaltung der Belastungsparameter unter Aufrechterhaltung der lokalen und globalen Stabilisation ■ Komplexes Rumpfkrafttraining ■ Sport spezifisches Rumpfkrafttraining	



www.complexcore.at

Roman Jahoda

STABILISATION

ÜBUNGS-AUSWAHL

■ Schwierigkeitsgrade

1	leicht
1+	leicht bis mittel
2	mittel
2+	mittel bis schwer
3	schwer
3+	schwer bis sehr schwer



www.complexcore.at

Roman Jahoda

STABILISATION

ÜBUNGS-AUSWAHL

- Ausgangsstellungen
- Isolierte Beanspruchung einzelner Muskeln (ventral, dorsal, lateral)
- Aktivität von Muskelketten (kombinierte Übungen)
- Bewegungsamplitude (gering bis maximum)
- Anspannungsart (statisch/konzentrisch-exzentrisch)
- Trainingsmittel
- Bewegungsgeschwindigkeit (statisch, dynamisch langsam, dynamisch schnell, dynamisch explosiv)
- Rhythmus (gleich bleibend bis variabel)
- Sensorik (stabile/instabile Ausgangspositionen, visuelle Wahrnehmung, mit/ohne Voreremüdung)



www.complexcore.at

Roman Jahoda

STABILISATION

ÜBUNGS-AUSWAHL

Anfänger		Fortgeschrittene		Profis	
		Ventrale Muskeln			
		Dorsale Muskeln			
		Laterale Muskeln			
		Kombinierte Übungen			
1	1+	2	2+	3	3+
Schwierigkeitsgrade abhängig von folgenden Kriterien					
Ausgangsstellung					
Bewegungsamplitude					
Rhythmus					
Geschwindigkeit					
Trainingsmethode					
Sensorik					
Trainingsmittel					
Haltungstypus-Konstitution					

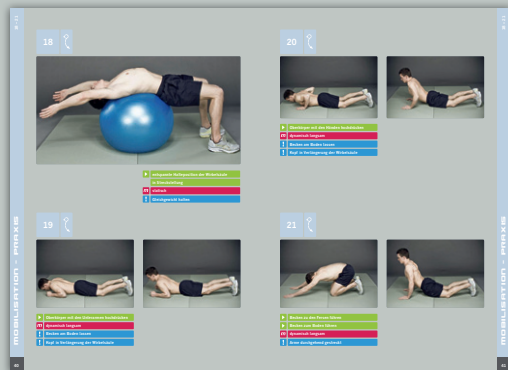


www.complexcore.at

Roman Jahoda



■ Mobilisation



www.complexcore.at

Roman Jahoda



■ Mobilisation – Benutzeranleitung

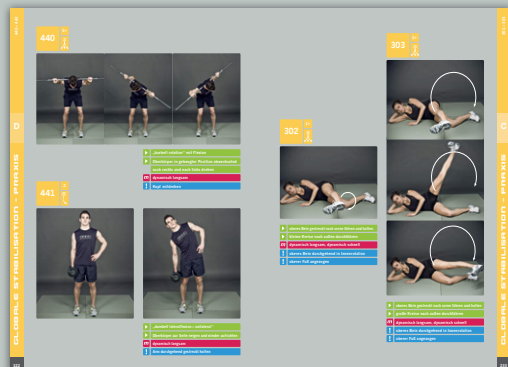


www.complexcore.at

Roman Jahoda



■ Stabilisation



www.complexcore.at

Roman Jahoda



■ Stabilisation – Benutzeranleitung



www.complexcore.at

Roman Jahoda



■ Feststellung des aktuellen Zustandes

>>> Schwierigkeitsgrade (1 | 1+ | 2 | 2+)

>>> Muskelgruppen (ventral, dorsal, lateral)

Retest: nach 4 Wochen

www.complexcore.at

Roman Jahoda



Test 1	Ventral	1	30 Sekunden Pause	Dorsal	1	30 Sekunden Pause	Lateral	1	5 Minuten Pause
Test 2	Ventral	1+	30 Sekunden Pause	Dorsal	1+	30 Sekunden Pause	Lateral	1+	5 Minuten Pause
Test 3	Ventral	2	30 Sekunden Pause	Dorsal	2	30 Sekunden Pause	Lateral	2	5 Minuten Pause
Test 4	Ventral	2+	30 Sekunden Pause	Dorsal	2+	30 Sekunden Pause	Lateral	2+	5 Minuten Pause

■ Abbruchkriterien:

>>> Schmerz

>>> Unkontrollierte Ausführung (Kompensation)

>>> Dauer < 20sec

Ergebnis: vorheriges Level

www.complexcore.at

Roman Jahoda

TESTS

TEST 1

Ventral Grad 1 – Bauchmuskulatur	Dorsal Grad 1 – Rückenmuskulatur	Lateral Grad 1 – Seit. Rumpfmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> Position halten Statisch Rücken gerade halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> Becken vom Boden abheben und Position halten Statisch Rücken gerade halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> Becken vom Boden abheben und Position halten Statisch Rücken gerade halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer

www.complexcore.at

Roman Jahoda

TESTS

TEST 2

Ventral Grad 1+ – Bauchmuskulatur	Dorsal Grad 1+ – Rückenmuskulatur	Lateral Grad 1+ – Seit. Rumpfmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> Position halten Statisch Rücken gerade halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> Becken vom Boden abheben und Position halten Statisch Im Sekundärstadium abwechselnd ein Bein abheben (1 Sek.) und senken (1 Sek.) Rücken gerade halten Becken nicht verdrehen Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> Becken vom Boden abheben und Position halten Statisch Im Sekundärstadium abwechselnd ein Bein abheben (1 Sek.) und senken (1 Sek.) Rücken gerade halten Becken durchgehend auf gleicher Höhe halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer

www.complexcore.at

Roman Jahoda

TESTS

TEST 3

Ventral Grad 2 – Bauchmuskulatur	Dorsal Grad 2 – Rückenmuskulatur	Lateral Grad 2 – Seit. Rumpfmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> Position halten Statisch Rücken gerade halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> Position halten Statisch Rücken gerade halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> Position halten Statisch Rücken gerade halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer

www.complexcore.at

Roman Jahoda

TESTS

TEST 4

Ventral Grad 2+ – Bauchmuskulatur	Dorsal Grad 2+ – Rückenmuskulatur	Lateral Grad 2+ – Seit. Rumpfmuskulatur
<ul style="list-style-type: none"> Position halten Statisch Im Sekundärstadium abwechselnd ein Bein gestreckt (1 Sek.) und gebeugt (1 Sek.) Rücken gerade halten Becken nicht verdrehen Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> Position halten Statisch Im Sekundärstadium abwechselnd ein Bein strecken (1 Sek.) und beugen (1 Sek.) Rücken gerade halten Becken nicht verdrehen Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> Position halten Statisch Im Sekundärstadium abwechselnd ein Bein gestreckt (1 Sek.) und gebeugt (1 Sek.) Rücken gerade halten Becken durchgehend auf gleicher Höhe halten Kontrolle durch den Therapeuten bzw. Trainer

www.complexcore.at

Roman Jahoda

LOKALE STABILISATION

Empfehlungen zur Belastungsgestaltung Stufe 1 und Stufe 2 des 4-Stufenmodells:

Übungen pro Muskelgruppe	Spezifisches Training: 2 – 3 Übungen pro Muskelgruppe Begleitendes Training: 1 – 2 Übungen pro Muskelgruppe
Intensität	Intermuskuläre Koordination – geringste Intensität
Dauer	10 – 30 Sekunden
Umfang	1 – 3 Serien
Dichte	Ohne Pause, wenn „Zirkelform“ gewählt; ansonsten 30 Sekunden Serien- bzw. Übungspause
Häufigkeit	3 – 5 mal pro Woche

www.complexcore.at

Roman Jahoda

GLOBALE STABILISATION

Durchführungsempfehlung:

- >>> Aufwärmen (Laufen, Rad), geringe Intensität
- >>> Mobilisationsübungen (individuell)
- >>> Übungen der lokalen Stabilisation (individuell)
- >>> Übungen der globalen Stabilisation (Tests)

!

www.complexcore.at

Roman Jahoda

GLOBALE STABILISATION



■ Empfehlungen zur Belastungsgestaltung:

Übungen pro Muskelgruppe	- Als eigenständiges Rumpftaining: 2 – 4 Übungen pro Muskelgruppe (Gesamt 8 – 16 Übungen pro Trainingseinheit) - Im Rahmen des Aufwärmens: 1 – 2 Übungen pro Muskelgruppe (Gesamt 4 – 8 Übungen) - Als sinnvolle Ergänzung zu anderen Trainingsinhalten: 1 Übung pro Muskelgruppe (Gesamt 4 Übungen)
Intensität	Kraftausdauer intensiv Kraftausdauer intensiv
Dauer	20 – maximal 90 Sekunden (Steigerung in 10 Sekunden Schritten)
Umfang	1 – 4 Serien
Dichte	Keine Pause – 30 Sekunden Pause
Häufigkeit	2 – 4 mal pro Woche
Ausführungsvariationen	z.B. Geschwindigkeit - statisch (GRAD 1 – GRAD 3) - dynamisch langsam (GRAD 1 – GRAD 3) - dynamisch schnell (GRAD 1 – GRAD 3) - dynamisch explosiv (GRAD 3) - bei speziellen Problemen: statisch

www.complexcore.at

Roman Jahoda

GLOBALE STABILISATION



■ Durchführungsempfehlung:

- >>> Belastungssteigerung: über mehrere Wochen, 1 bis max. 2 Belastungsparameter
- >>> Die Spannung der lokal stabilisierenden Muskeln während der Übungsausführung so lange wie möglich aufrechterhalten
- >>> Regelmäßige Atmung
- >>> Bei Überforderung: Abbruch bzw. zurück zu einfacheren Formen



www.complexcore.at

Roman Jahoda

GLOBALE STABILISATION



■ Steigerung – Wie?

Einfache Ausgangsstellungen >>> Komplexe Ausgangsstellungen
 Geringe Bewegungsamplitude >>> Große Bewegungsamplitude
 Ohne Trainingsmittel >>> Mit Trainingsmittel
 Statisch, dyn. langsam >>> Dyn. schnell, dyn. explosiv
 Gleichbleibender Rhythmus >>> Variabler Rhythmus
 Augen offen >>> Augen geschlossen
 Stabil >>> Instabil
 Ohne Vorer müdung >>> Mit Vorer müdung
 Symmetrisch >>> Asymmetrisch

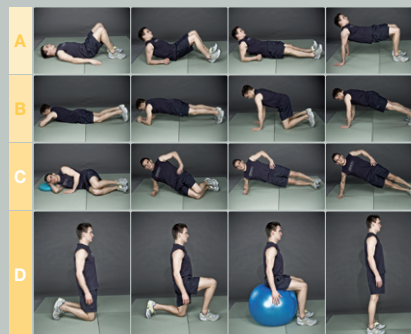
www.complexcore.at

Roman Jahoda

GLOBALE STABILISATION



Ausgangsstellungen:



www.complexcore.at

Roman Jahoda

GLOBALE STABILISATION

ÜBUNGSBEISPIELE – A



www.complexcore.at

Roman Jahoda

GLOBALE STABILISATION

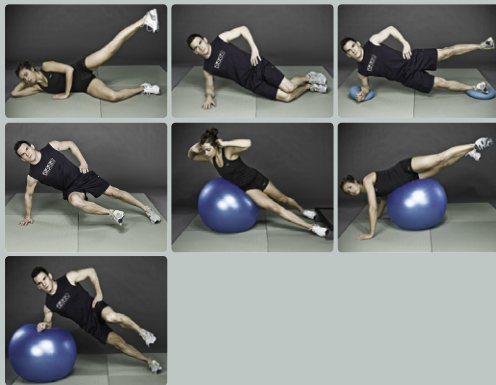
ÜBUNGSBEISPIELE – B



www.complexcore.at

Roman Jahoda

ÜBUNGSBEISPIELE – C









ÜBUNGSBEISPIELE – D







ÜBERSICHTSTABELLEN



	Grade	Measurement	A	B	C	D		Grade	Measurement	A	B	C	D	
	1	●	70, 114, 118, 120	208, 230, 232				1	●	134, 139	-	-	-	
	1+	●	95, 96, 98, 93, 61, 63, 66, 117, 123, 125	223, 234	-	-		1+	●	-	-	252	-	-
	2	●	84, 119, 128	204, 276		370, 371		2	●	135, 136, 137, 145	181, 184, 185, 186, 187, 188	-	278	
	2+	●	87, 88, 87, 74, 77, 103, 90, 92, 123	-	-	-		2+	●	114, 163, 167	-	-	-	-
	3	●	63, 65, 65, 68, 105, 127, 135, 176, 178, 179	205, 277, 283	-	372		3	●	138, 137, 148	191, 192, 193, 194, 206, 229, 230, 231, 270	262, 363, 364, 428, 432, 439	-	-
	3+	●	72, 73, 75, 78, 92, 93, 97, 124, 126	273, 281	-	-		3+	●	151	198, 199	-	261, 352, 353	-
	4	●	64, 66, 67, 69, 65, 96, 105, 171, 179, 179	205, 243, 276, 293	-	-		4	●	158	237, 265, 266, 267	266, 268, 270, 271, 428, 429, 437, 439	-	-
	4+	●	76, 80, 87, 129, 138, 138, 148, 131	-	-	-		4+	●	-	-	-	-	-
	5	●	80, 81, 83, 94, 98, 112, 111, 172, 177	206, 242, 261, 263	-	-		5	●	199, 203, 261, 262, 263, 268, 271, 272	362, 364, 367, 368, 438, 439	-	-	
	5+	●	132, 133	-	-	-		5+	●	-	-	-	-	-
	6	●	112	244, 250, 252, 279	-	-		6	●	-	-	261, 262, 272, 274	-	420

ÜBERSICHTSTABELLEN



	Grade	Subsequence	A	B	C	D		Grade	Subsequence	A	B	C	D
	1	–	–	–	304, 316, 327	–		1	–	–	230, 221	–	–
		●	–	–	–	–			–	●	–	–	–
	1+	–	–	–	268, 294, 320	–		1+	–	–	–	–	–
		●	–	–	320	256			–	●	–	–	–
	2	–	–	–	305, 306, 313, 304, 302	–		2	–	–	–	–	–
		●	–	–	–	–			–	●	141, 140, 161, 142, 143, 176, 185, 182	238	–
	2+	–	–	–	331	357, 368, 365, 358, 344, 412		2+	–	–	–	–	–
		●	–	–	–	–			–	●	106, 112, 134, 146, 148, 149	207, 210, 213, 236, 237	310, 326
	3	–	–	–	308, 312	–		3	–	–	–	–	–
		●	–	–	–	–			–	●	100, 102, 162, 163, 168, 170, 183	234, 235, 256, 287	313
	3+	–	–	–	357, 359, 312, 315, 318, 325, 331, 332, 333, 334, 336	385, 388, 381, 378		3+	–	–	–	–	–
		●	–	–	–	–			–	●	100, 152, 153	197, 214, 216, 217, 218, 238, 246	325
	3	–	–	–	314, 327	–		3	–	–	–	–	–
		●	–	–	–	–			–	●	101, 109, 104, 113, 128	238, 211, 286, 288, 289, 293	333, 337, 338
	3+	–	–	–	–	–		3+	–	–	–	–	–
		●	–	–	–	–			–	●	104	238, 240	338, 339
	3+	–	–	–	–	–		3+	–	–	–	–	–
		●	–	–	–	–			–	●	–	–	–

- **Beispiel 1:**



- » 60jähriger Patient
- » Chronische Rückenschmerzen
- » Bevorzugt Rückenlage und Seitenlage

Testergebnisse:

- | | |
|---|----|
| >>> Ventral (Bauchmuskulatur)..... | 1+ |
| >>> Dorsal (Rückenmuskulatur) | 1 |
| >>> Lateral (seitliche Rumpfmuskulatur) | 1 |

Die Testwerte sind gleichzeitig die Trainingswerte bis zur nächsten Austattung. Für die Gruppe „Kombinierte Übungen“ gilt der Wert der schwächsten Muskelgruppe. In diesem Fall ist es der Grad 1

BEISPIEL 1 – 60 JÄHRIGER PATIENT



- **Auswahl der Übungen nach folgenden Kriterien (Belastungsparameter):**
- >>> Schwierigkeitsstufen der einzelnen Muskelgruppen (Tests)
- >>> Spannungsart (in diesem Fall: statisch und dynamisch langsam)
- >>> Ohne Trainingsmittel
- >>> Ausgangsstellungen (in diesem Fall: vorwiegend Rückenlage A, Seitenlage C)
- >>> 2 Übungen pro Muskelgruppe
- >>> 20 Sekunden Belastungsdauer
- >>> 20 Sekunden Pause
- >>> 1 – 2 Serien

TRAININGSBEISPIELE

BEISPIEL 1 – 60 JÄHRIGER PATIENT

1. Mobilisationsübungen
2. Übungen der lokalen Stabilisation
3. Übungen der globalen Stabilisation

Ventral		1+
Dorsal		1
Lateral		1
Kombinierte Übungen		1



www.complexcore.at

Roman Jahoda

TRAININGSBEISPIELE

BEISPIEL 1 – 60 JÄHRIGER PATIENT

Übungen der globalen Stabilisation:



www.complexcore.at

Roman Jahoda

TRAININGSBEISPIELE

■ Beispiel 2:

- >>> Junger Spitzensportler
- >>> Speerwerfer

Testergebnisse:

>>> Ventral (Bauchmuskulatur)	2
>>> Dorsal (Rückenmuskulatur)	2
>>> Lateral (seitliche Rumpfmuskulatur)	2

Die Testwerte sind gleichzeitig die Trainingswerte bis zur nächsten Austestung. Für die Gruppe „Kombinierte Übungen“ gilt der Wert der schwächsten Muskelgruppe. In diesem Fall ist es der Grad **2**



www.complexcore.at

Roman Jahoda

TRAININGSBEISPIELE

BEISPIEL 2 – JUNGER ATHLET (SPEERWERFER)

■ Auswahl der Übungen nach folgenden Kriterien (Belastungsparameter):

- >>> Schwierigkeitsstufen der einzelnen Muskelgruppen (Tests)
- >>> Anspannungsart (in diesem Fall: dynamisch langsam, dynamisch schnell, dynamisch explosiv)
- >>> Ohne bzw. mit Trainingsmitteln
- >>> Ausgangsstellungen (in diesem Fall: vorwiegend Stand D)
- >>> 3 Übungen pro Muskelgruppe
- >>> 30 Sekunden Belastungsdauer
- >>> 10 Sekunden Pause
- >>> 2 – 3 Serien



www.complexcore.at

Roman Jahoda

TRAININGSBEISPIELE

BEISPIEL 2 – JUNGER ATHLET (SPEERWERFER)

1. Mobilisationsübungen
2. Übungen der lokalen Stabilisation
3. Übungen der globalen Stabilisation

Ventral		2
Dorsal		2
Lateral		2
Kombinierte Übungen		2



www.complexcore.at

Roman Jahoda

TRAININGSBEISPIELE

BEISPIEL 2 – JUNGER ATHLET (SPEERWERFER)



www.complexcore.at

Roman Jahoda

TRAININGSBEISPIELE



■ Sportspezifische Übungen:



Volleyball



Judo



Ski

www.complexcore.at

Roman Jahoda

ComplexCore

Rumpfstabilisation in Training und Therapie



ROMAN JAHODA

Sport Solutions | Coaching | Management

Ulrike-Gschwandtner-Straße 6 • 5020 Salzburg • Austria

www.jahoda-sportphysio.at • www.complexcore.at • www.complextraining.at

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN