



Mach mit &
halte dich fit!

Training mit Jasmin Schornberg

Kanuslalom-Weltmeisterin K1 2009 & mehrfache Medaillengewinnerin bei WM und EM

Hallo, ich bin Jasmin
und zeige euch
mein Stabi-Programm
für zu Hause.



Was ihr braucht:

1. eine Matte
2. ein Fitnessband (meins ist von Blackroll)
3. eine Stoppuhr und
4. Bock etwas zu schwitzen.

Programm: 3 – 4 x 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause.

Plank/Unterarmstütz



Stütze dich auf den Ellbogen ab.
Die Arme stehen im ca. 90° Winkel zum Oberkörper.



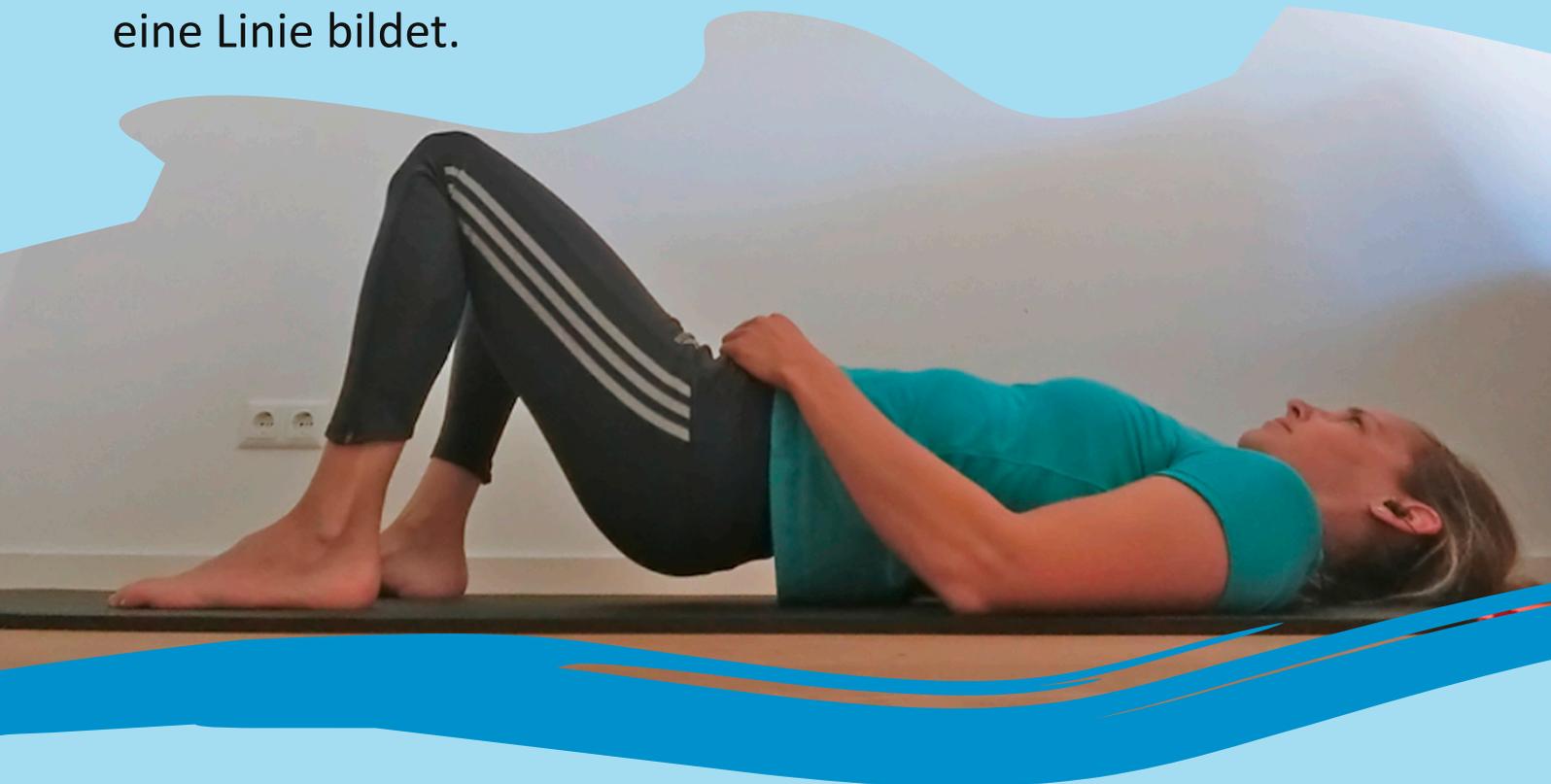
Schiebe dich langsam mit den Füßen
nach vorne und wieder zurück.

1

Rücken-Übung



Lege dich auf den Rücken, winkele die Beine an (ca. 90°) und hebe den Hintern so hoch, dass dein Körper eine Linie bildet.



Langsame Bewegungen,
hoch und runter.

2

Liegestütze



Auf Händen und Füßen abstützen.
Der Körper sollte eine Linie bilden.
Achtung: nicht ins Hohlkreuz gehen!



Wem die normalen Liegestütze
zu anstrengend sind/werden,
der kann sich auch auf den Knien abstützen.

Gerade Bauchmuskeln



Heb deine Beine gestreckt senkrecht zur Decke und gehe mit den ausgestreckten Beinen langsam Richtung Boden und wieder hoch zur Decke.



Die Beine nicht auf dem Boden ablegen.
Achtung: Bauchnabel nach innen ziehen,
damit du nicht in das Hohlkreuz gehst!

Rücken- Übung



Stütz dich auf einem Bein ab.
Streck das andere Bein
gerade zur Decke.
Langsame Bewegungen
mit der Hüfte nach
oben und unten.



Den Hintern nicht
auf dem Boden ablegen.

5

Seitliche Bauchmuskeln (Seitstütz)



Stütze dich auf dem Ellbogen (ca. 90° zum Körper) seitlich ab. Der Körper sollte sich in einer Linie befinden.



Gehe langsam mit dem Becken Richtung Boden und wieder nach oben in die Ausgangsposition. Wechsel nach einem Durchgang die Seite (2x pro Seite).

6

Schulterstabi



Ellbogen nah am Körper halten.
Das Band leicht auf Spannung bringen und leichte
Bewegungen nach
außen und innen.
Achtung:
Das Gummiband sollte
immer leicht auf
Spannung sein.



Je Durchgang: 20 Sekunden die Arme unten halten,
20 Sekunden die Arme nach oben strecken.

Vierfüßler



Gehe in den Vierfüßlerstand und hebe die Knie leicht vom Boden ab.



Berühre abwechselnd mit den Händen die gegenüberliegende Schulter. Also, die linke Hand geht an die rechte Schulter und die rechte Hand an die linke Schulter. Versuche dabei den Körper möglichst ruhig zu halten!



Training mit Jasmin Schornberg

Kanuslalom-Weltmeisterin K1 2009

Inhalt und Fotos: Jasmin Schornberg
Gestaltung: Uta Büttner
2020

www.kanu.de