

Cornering

Cornering ist eine Übung um die Muskulatur der Halswirbelsäule zu trainieren. Der Pilot braucht seine Halsmuskulatur um den Kopf über die Dauer eines Rennens entgegen der G-Forces halten zu können. Mit dieser Übung wird die Muskelgruppe trainiert, die während der Kurvenfahrt benötigt wird.

Kräftigungsübungen, insbesondere die der Halsmuskulatur, an die Bedürfnisse des Motorsports anzupassen ist oft nicht leicht. Mit dieser Übung kann man spezifisch den Bereich der Halswirbelsäule trainieren. Dabei sollte die Belastung **sehr vorsichtig** gewählt und gesteigert werden um mögliche Verletzungen (z.B. Zerrungen) zu vermeiden.



Aus der knienden Position wählt ihr den passenden Abstand zur Wand:

Startet zunächst nicht wie auf dem Bild sondern mit senkrechter Körperhaltung und versucht so nur mit dem Kopf Druck auf den Ball auszuüben. 1xje Seite 10sec. Druck // 30sec. Pause

Danach könnt ihr sehr kleinschrittig den Abstand zwischen Knie und Wand vergrößern und wieder für je 10sec. belasten. Je größer der Abstand zwischen Knie und Wand ist desto intensiver wird die Übung. je Seite 10sec. Druck // 30sec. Pause

Dabei bleiben Blick und Kopf gerade und nach vorne gerichtet. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine gerade Linie.

!!! DIESE ÜBUNG NICHT ÜBERTREIBEN !!!

Maximal 3xBelastung je Seite

Danach hat die Halsmuskulatur min. 3 Tage Pause

Viel Spaß !!!