

Braking

Die ersten Testfahrten die ihr nach einem Klassenwechsel absolviert bringen häufig muskuläre Defizite im Bereich der Nackenmuskulatur zum Vorschein. Und zwar in Form von Muskelkater. Die Übung Braking (übrigens auch die Übung Cornering) ist darauf ausgelegt eben diese Muskelpartien zu päparieren.

Wie beim Swissball-Boxing setzt ihr euch als erstes mittig auf den Ball. Kontaktpunkt zum Ball ist das Gesäß. Mit kleinen Schritten vorwärts verändert ihr jetzt den Kontaktpunkt zum Ball. Es geht langsam vom Gesäß über die Wirbelsäule, zu den Schulterblättern und dann ganz vorsichtig bis zum Hinterkopf. Je weiter kopfwärts ihr den Kontaktpunkt zum Ball verändert, desto anspruchsvoller wird die Übung.

Anfänger/Semi-Pro's: 3x15sec. mit 40sec. Pause; (wählt die Belastung so, dass ihr 3 Wiederholungen gut schafft)

Pro's: 3x15sec. mit 40sec. Pause (siehe oben)



Amateur/Semi-Pro: Die richtige Position der Übung wurde ja bereits oben beschrieben. Der Unterschied zur Pro-Übung besteht darin, dass ihr eure Arme zur Stabilisierung einsetzen sollt. Legt die Handflächen bei gestreckten Armen auf den gleichseitigen Oberschenkel und stabilisiert euch durch Druck auf den Oberschenkel. Belastungssteigerung durch weniger werdenden Schulterkontakt zum Ball. !!!!! Wichtig ist es, dass ihr die Belastung sehr kleinschrittig und vorsichtig steigert!!!!



Pro: Ihr orientiert euch bei der Übungsausführung ebenfalls am obenstehenden Text. In dieser Variante der Übung werden die Arme nicht mehr zur Stabilisierung genutzt, sonder schweben frei, seitlich vom Körper. Die Belastungssteigerung wird auch hier dadurch erreicht, dass der Kontakt zum Ball durch immer weniger Schulteranteile geprägt ist. Also im Extremfall nur noch der Hinterkopf auf den Ball gepresst wird. Die nächste Steigerung erreicht ihr durch eure Fußstellung: je enger die Füße zusammen sind desto schwieriger die Übung!

Und wieder gilt: **nicht mehr als 3 Wiederholungen** // danach min. **3 Tage Pause** für den Nacken!!!