

ISOMETRISCHE UEBUNGEN FUER PISTOLENSCHUETZEN (W.M. Listenow)

Die biologischen Gesetze des Trainings besagen, dass nur die körperliche Betätigung als Trainingsreiz wirkt, die über das normalerweise übliche tägliche Mass hinausgeht.

Häufige Muskelanspannungen gegen einen geringen Widerstand erhöhen die Ausdauer, wenige Muskelanspannungen gegen einen hohen Widerstand erhöhen die Kraft.

Isotonische Muskelanspannung - dynamische Arbeit (Bewegung)

Isometrische Muskelanspannung - statische Haltearbeit (Fixation)

Bei der isometrischen Muskelanspannung werden die Gefässe im Muskel zusammengepresst. Folge: Sauerstoffbeladenes Blut wird nicht an die Gewebe herangebracht, andererseits die entstandenen Ermüdungsstoffe nicht abtransportiert (grosse Ermüdung bei statischer Haltearbeit)

Jede Uebung jeweils nur 10 Sekunden

Uebung Nr. 1: Halte Handfläche gegen Handfläche - Hände vor die Brust, Fingerspitzen nach oben, und presse nun die Handflächen so fest als möglich für 10 Sekunden zusammen

Uebung Nr. 2: Schliesse die Hände auf Gürtelhöhe und presse sie so fest als möglich zusammen.

Uebung Nr. 3: Arme seitlich am Körper niederhängen lassen, Handflächen nach vorn gedreht. Mach mit beiden Händen eine Faust und hebe die Vorderarme langsam bis auf Schulterhöhe.

Uebung Nr. 4: Gleich wie Uebung 3, die Arme jedoch seitlich bis auf Schulterhöhe heben.

Uebung Nr. 5: Arme gestreckt hochhalten und nach hinten drücken wobei der Körper sich so weit als möglich zurückbiegen soll.

Uebung Nr. 6: Arme gestreckt über den Kopf halten - versuche nun, die Decke mit den gestreckten Fingerspitzen zu erreichen.

Uebung Nr. 7: Arme waagrecht in Achselhöhe ausstrecken - versuche die gegenüberliegende Wand zu berühren.

Uebung Nr. 8: Stehe mit der rechten Seite, Arme niederhängend, gegen eine Wand und versuche, die rechte Hand durch die Wand zu stossen. Anschliessend dasselbe mit der linken Hand wiederholen.

Uebung Nr. 9: Stehe vor eine Wand und versuche, die Faust mit gestrecktem Arm durch die Wand zu stossen. Zuerst rechts, dann links.

Uebung Nr. 10: Arme auf Hüften gestützt, Füsse ungefähr schulterbreit auseinander. Nun spanne Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

