

Fit und erfolgreich

FUNKTIONELLES ERGÄNZUNGSTRAINING / TEIL 2

In dieser Folge unserer Serie befassen wir uns mit der Funktion und dem Training der Muskulatur im Hüft- bzw. Beckenbereich. Wir zeigen Ihnen wirksame Kräftigungs- und Dehnübungen mit Eigenlastmeisterung und geben Tipps für die korrekte Ausführung.

TEXT & FOTOS: MAG. KARLHEINZ MEIDINGER



Im Laufsport wirken durch die asymmetrischen Bewegungen große Zug- und Scherkräfte auf den Rumpf- und Hüftbereich. Die für einen ökonomischen Laufstil notwendige Muskelfixierung/Stabilisierungsfähigkeit im Rumpf und Becken setzt ein funktionelles Krafttraining der gesamten Bauch- (siehe LAUFSPORT 1/2010), Hüft- und Rückenmuskulatur voraus.

Rückenseitige Hüftmuskeln verhindern ein Abkippen des Beckens

Das seitliche Wegkippen des Beckens (auf der Schwungbeinseite) verhindern in erster Linie die Abduktoren, die rückenseitig liegende Hüftmuskeln, die das Bein von der Körpermitte nach außen bewegen und bei einwärts gerichteten Drehbewegungen (Innenrotationen) mitwirken. Dazu zählen in absteigender Reihenfolge ihrer Bedeutung der mittlere Gesäßmuskel (Musculus gluteus medius), der Schenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae), der große Gesäßmuskel (M. gluteus maximus), der kleine Gesäßmuskel (M. gluteus minimus), der birnenförmige Muskel (M. piriformis) und der innere Hüftlochmuskel (M. obturatorius internus). Zusätzlich sind auch der mittlere tiefe Strang und die seitlichen oberflächennahen Stränge der Rückenmuskulatur (folgt in LAUFSPORT 3/2010) sind an der Rumpf-Becken-Fixierung beteiligt und unterstützen die Adduktoren.

Bauchseitige Hüftmuskeln halten den Körper im Gleichgewicht

Die bauchseitig liegenden Hüftmuskeln (M. quadratus femoris und M. obturatorius externus) dienen u. a. der Aufrechterhaltung des Körpergleichgewichts und unterstützen die Adduktoren der Oberschenkelinnenseite, die das Bein zur Körpermitte ziehen und Drehbewegungen nach außen (Außenrotationen) ermöglichen. Als Adduktoren wirken in absteigender Reihenfolge ihrer Bedeutung folgende Muskeln: M. adductor magnus mit M. adductor minimus, M. adductor longus, M. adductor brevis, M. gluteus maximus und M. gracilis.

Stark verkürzte Adduktoren dehnen

Muskelungleichgewichte, so genannte Dysbalancen, im Hüftbereich betreffen primär die Adduktoren. Diese Muskelgruppe kann bei Vorliegen einer starken Verkürzung erst nach einem mehrwöchigen therapeutischen Dehnen wieder ihre physiologische Funktion voll erfüllen. ●

© WWW.RONO-INNOVATIONS.DE



1 2



3 4



5

KRÄFTIGEN DER RÜCKENSEITIGEN HÜFTMUSKULATUR (UND DER RÜCKENMUSKULATUR)

- Bild 1:** Rumpfseitenlage. Heben und Senken des rechten Beins in der Verlängerung des Rumpfes. Die Ferse bleibt immer der höchste Punkt. Seitenwechsel.
- Bild 2:** Hohe Bankstellung. Das rechtwinkelig gebeugte rechte Bein heben und senken. Seitenwechsel.
- Bild 3:** Tiefe Bankstellung. Das linke gebeugte Bein heben, bis der Oberschenkel sich in der Verlängerung des Rumpfes befindet (Hohlkreuz vermeiden!). Anschließend das Knie bis knapp über den Boden absenken. Seitenwechsel.

- Bild 4:** Unterarmstütz bäuchlings mit leicht bis stark (anspruchsvoll!) gegrätschten Beinen. Abwechselnd das linke und das rechte Bein etwa eine Fußlänge heben und wieder senken oder nur ein Bein heben und senken mit anschließendem Seitenwechsel. (Leichtere Grundform: Beine hüftbreit parallel).
- Bild 5:** Unterarmstütz bäuchlings. Beine hüftbreit parallel. Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein heben und 20–30 Sekunden das Gleichgewicht halten (anspruchsvoll!). Seitenwechsel.



6

KRÄFTIGEN DER BAUCHSEITIGEN HÜFTMUSKULATUR

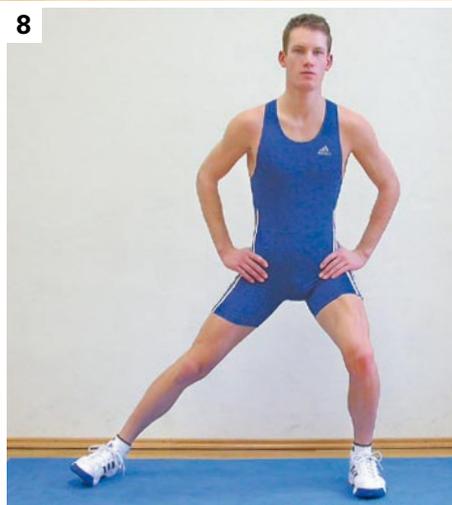
- Bild 6:** Rumpfseitenlage rechts. Das obere linke Bein ist im Knie gebeugt. Heben und Senken der Fußinnenseite des gestreckten unteren Beins in Verlängerung des Rumpfes. Seitenwechsel.

DEHNEN DER ADDUKTOREN

- Bild 7:** Aufrecht sitzend mit beiden Händen die Spitzen der gegrätschten, gebeugten und an den Sohlen sich berührenden Füße umfassen und die Muskulatur beider Oberschenkelinnenseiten gedehnt halten. Intensitätserhöhung durch weiteres Aufrichten des Oberkörpers oder verstärkten Armzug.
- Bild 8:** Aufrecht stehen und durch Beugen des linken Beins die Muskulatur der Innenseite des gestreckten rechten Beins dehnen. Intensitätserhöhung durch stärkeres Beugen des linken Beins. Seitenwechsel.



7 8



INFO

Eine alle Körperbereiche umfassende Sammlung von Übungen zum funktionellen Ergänzungstraining mit genauen Beschreibungen und Trainingstipps für Hobby- und Wettkampfsportler zur Leistungsverbesserung und Verletzungsvorbeugung finden Sie auf den fünf Hochglanzplakaten „Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining mit dem eigenen Körpergewicht 1 und 2“, „Beweglichkeitstraining-Dehnungsübungen“ und „Rückentraining 1 und 2“, herausgegeben vom Autor. Zu sehen und zu bestellen unter **07583 / 74 28** oder www.tus.kremsmuenster.at/LA