



Fit & erfolgreich

FUNKTIONELLES ERGÄNZUNGSTRaining, TEIL 6

In den kommenden drei Folgen zeigen wir Ihnen Übungen zur Verbesserung der Stabilisierungsfähigkeit im Rumpf- und Beinbereich unter Anwendung des Schlaufentrainings. TEXT & FOTOS: MAG. KARLHEINZ MEIDINGER

Dieser erste Teil widmet sich der ventralen (bauchseitig gelegenen) Muskulatur.

Nicht alle Muskeln sind willkürlich trainierbar

Im Rumpfbereich wird zwischen globaler und lokaler Skelettmuskulatur unterschieden. Die globalen Rückenstrecker (Musculus erector spinae) sind lange, mehrsegmentale an der Oberfläche liegende Muskeln. Sie dienen vorrangig der Bewegung, verleihen unserem Körper seine Gestalt und können willentlich trainiert werden.

Die lokalen Muskeln (Musculi interspinales, Musculi multifidi und Musculi rotatores) sind kurze, monosegmentale tief liegende Muskeln im Wirbelsäulenbereich und nicht unserem Willen unterworfen. Ihre Aufgabe ist es, benachbarte Wirbelkörper exakt auszurichten und gemeinsam mit den globalen Rückenmuskeln, der quer liegenden Bauchmuskulatur (M. transversus abdominis), der Zwerchfellmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur für die Stabilisierung und für die Beweglichkeit (Rotationsfähigkeit) der Wirbelsäule zu sorgen.

Sensomotorisches Üben in Schlaufen auf instabilen Unterlagen

Die lokale Muskulatur kann nur durch ein sensomotorisches Koordinationstraining bei sehr geringem Kraftaufwand gleichsam über die Hintertür erreicht und angesprochen werden. Trainingsmittel sind zum einen Stabilisationsübungen mit Eigenlastmeisterung und Hilfen wie z. B. Gummiband, Rüttelstange, Schüttelzylinder und Ringe oder Schlaufen in Kombination mit labilen/instabilen Unterlagen wie Fittball, Sitzkissen und Wackelbrett/Kippbrett, zum anderen Rotationsübungen mit sehr geringer Bewegungsamplitude. Von der Decke hängende Seile mit Holzringen (Turngerät!) oder Schlaufen in unterschiedlichen Höhen eignen sich optimal zur Verbesserung der Rumpfstabilisierungsfähigkeit. Voraussetzungen für ein funktionelles Training im Sinne einer Verbesserung der Kraftqualitäten der lokalen Muskulatur und um Schmerzen und Verletzungen vorzubeugen, sind das bewusste Einnehmen der Ausgangsstellung (Vorspannung durch eine Mittelstellung der Lendenwirbelsäule, das Anheben/Einziehen des Bauchnabels und die Anspannung des Beckenbodens) und das Halten dieser Körperposition während der gesamten Übungsdauer. Im Fortgeschrittenbereich werden alle Übungen auf labilen Unterlagen durchgeführt, um noch bessere Resultate zu erzielen.

ÜBUNGSTIPPS

Vom Einfachen zum Schwierigen:

- (1) Befindet sich der Körper unter dem Aufhängungspunkt (A), ist die Übung vom Schwierigkeitsgrad her „normal“, vor dem A leichter und hinter dem A schwieriger auszuführen.
- (2) Befindet/befinden sich die Schlaufe/n nahe am Körper (Unterarm oder Oberschenkel), ist die Übung leichter. Ist/sind die Schlaufe(n) weiter vom Körperrumpf (Hand oder Fuß) entfernt, anspruchsvoller.
- (3) Labile Unterlagen erschweren die Übungen.
- (4) Alle Übungen zuerst statisch durchführen, d. h. vier- bis achtmal 25 Sekunden lang halten. Bei Beherrschen der Übungen zur dynamischen, jedoch langsamen(!) Ausführung mit 10–15 Wiederholungen bei vier bis acht Serien übergehen.

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 www.tus.kremsmuenster.at/LA oder telefonisch unter 07583 / 74 28.



KRÄFTIGEN DER BAUCHSEITIG LIEGENDEN MUSKULATUR

1: Ausgangsposition (A): Kniestand. Unterarme in den Schlaufen (1.1). Den Rumpf mit Halten der Spannung bis in die Endposition (E; 1.2) vorschieben.



2: A: Kniestand. Hände in den Schlaufen (2.1). Den Rumpf mit Halten der Spannung bis in die E (2.2) vorschieben.



3: A: Kniestand. Ein Unterarm in der Schlaufe. Den Rumpf mit Halten der Spannung bis in die E (3.1) vorschieben. Seitenwechsel (SW). Anspruchsvolle Variante (V): In der E beide Knie vom Boden abheben (3.2). SW.



4: A: Kniestand auf einem Fittball, Unterarme in den Schlaufen (4.1). Den Rumpf mit Halten der Spannung bis in die E vorschieben (4.2). Anspruchsvollere V: Hände in den Schlaufen.



5: A: Liegestütz auf einem Wackelbrett. Hände in den Schlaufen. Die Position halten (5). Anspruchsvollere V: Den Rumpf mit Halten der Spannung beugen und strecken. Leichtere V: Unterarme in den Schlaufen und die Position halten.

6.1



6.2



6: A: Unterarmstütz. Füße in den Schlaufen (6.1). Beine grätschen (6.2) und schließen. Leichtere V: Oberschenkel in den Schlaufen.

7



7: A: Unterarmstütz. Füße in den Schlaufen. Beine abwechselnd beugen und strecken (7).

8.1



8.2



8: A: Unterarmstütz. Füße in den Schlaufen (8.1). Den Rumpf mit Halten der Spannung langsam zurück (8.2) und wieder vor schieben.

9.1



9.2



9.3



9: A: Unterarm-Knieleiegestütz. Füße in den Schlaufen (9.1). Den Rumpf mit Halten der Spannung bis in die E (9.2) abheben. Anspruchsvollere V: Unterarme auf einem Sitzkissen (9.3), auf einem Fittball oder auf einem Wackelbrett.

10



10: A: Liegestütz auf einem Wackelbrett. Füße in den Schlaufen. Die Position halten (10). Anspruchsvollere V: Den Rumpf mit Halten der Spannung beugen und strecken. Varianten: Liegestütz auf einem Sitzkissen oder einem Fittball.