

Laufen

Hier wird eine Aufstellung von **Streching- und Kräftigungsübungen** zusammengestellt, die als **Vorbereitung** der oben genannten Sportart dienen sollten.

Die Übungen sind einfach in der Durchführung, jedoch bei Schmerzen oder Vorerkrankungen sollten Sie sich von einem **Sportarzt** oder einem **erfahrenen Therapeuten** vorher untersuchen lassen. Legen Sie dabei einfach die Unterlagen zwecks genauere Beurteilung vor.

Hiermit bedanke ich weiters für die Zusammenarbeit mit Frau Ildikó Fleischhacker (Fitness-Trainerin) und Ádám Szalma (Sportphysiotherapeut) für exakte Darstellung der Übungen.

Trainingsaufwand: 3 x 30-45 Minuten / Woche



Quelle: Auszug aus Lenhart/Seibert Funktionelles Bewegungstraining 6te. Auflage 2001

Streching-Übung

Auswirkung auf: unteren Anteil der Rückenstreckmuskulatur (LWS-Bereich)

Durchführung: Bauchlage auf einem flachen Tisch oder Stuhl, Fußrücken haben Bodenkontakt, Becken liegt nicht auf. Evtl. ein zusammengerolltes Handtuch unterlegen. Jetzt die Rückenmuskeln anspannen und Knie Richtung Boden absinken lassen, bis Dehnungsgefühl einsetzt.

Fehlerquellen: Gesamter Unterschenkel liegt auf dem Boden auf, oder Rückenmuskulatur wird angespannt und dadurch kein Dehnungseffekt.

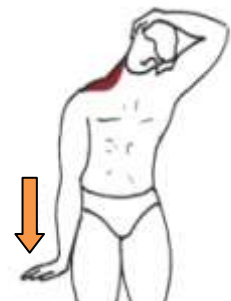


Streching-Übung

Auswirkung auf: seitliche Nackenmuskulatur

Durchführung: Schulterbreiter Stand, Kopf zur Seite legen und mit der Hand in der Endposition halten. Die andere Hand des locker herunterhängenden Armes wird langsam Richtung Boden gedrückt, um die Dehnung zu verstärken.

Fehlerquellen: zu starker bzw. ruckartigere Zug am Kopf, Ausweichbewegung durch Kopfdrehung; Vorsicht bei Halswirbelsäulenbeschwerden.



Streching-Übung

Auswirkung auf: hinteren Delta-, mittleren Kapuzen- und Rautenmuskel sowie dreiköpfigen Armstrecker.

Durchführung: Schulterbreiter Stand und den gebeugten Arm auf Halshöhe nach hinten führen. Die andere Hand drückt in der Nähe des Ellbogengelenkes den Arm weiter nach hinten, um die Dehnung zu verstärken.

Fehlerquellen: starke Verdrehung der Wirbelsäule.



Streching-Übung

Auswirkung auf: großen Brustmuskel, zweiköpfigen Armbeuger, vorderen Deltamuskel

Durchführung: Gebeugten Arm auf Schulterhöhe hinter dem Türstock ablegen, Kopf und Oberkörper in die Gegenrichtung drehen und dabei die Schulter etwas nach vorn beugen.

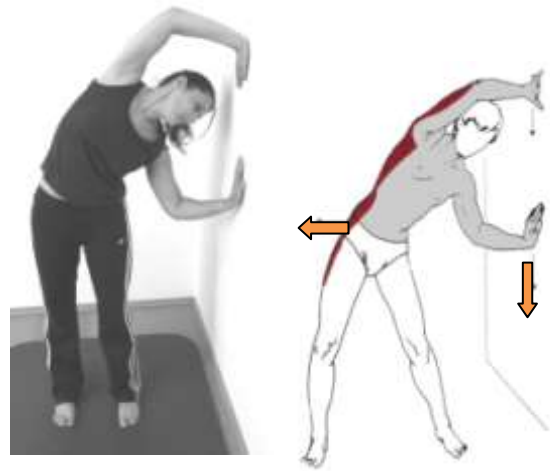


Stretching-Übung

Auswirkung auf: dreiköpfigen Armstrecker, breiten Rückenmuskel, schräge Bauch- und Lendenmuskulatur sowie Abduktoren

Durchführung: Schulterbreiter Stand seitlich zur Hand, Abstand ca. 50cm. Oberkörper zur Seite neigen, bis Hände übereinander (Abstand zwischen den Händen ca. 1 m) Kontakt zur Wand finden. Hüfte vor der Wand nach außen bewegen, um die Dehnung zu verstärken.

Fehlerquellen: Verdrehung des Oberkörpers nach vorn und hinten

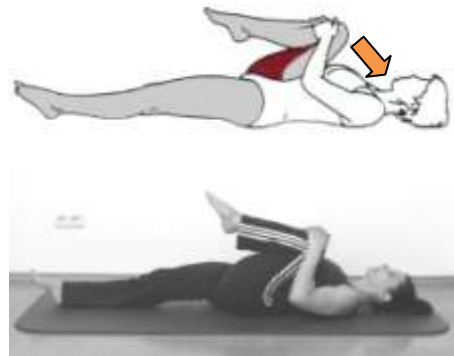


Stretching-Übung

Auswirkung auf: Gesäßmuskel, Lendendarmbeinmuskel, Beinbeuger und Adduktoren

Durchführung: Rückenlage, beide Beine angestellt. Jetzt mit beiden Händen ein Bein umfassen und zur Brust ziehe (bei Knieverletzungen Hände hinter die Oberschenkelrückseite), das andere Bein langsam strecken und Kontakt zum Boden suchen, bis Dehnungsgefühl spürbar wird.

Fehlerquellen: Kopf wird angehoben und Wirbelsäule gebeugt.

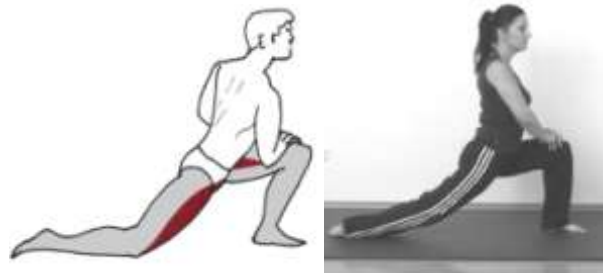


Stretching-Übung

Auswirkung auf: gerade Schenkelstrecker, Lendendarmbeinmuskel

Durchführung: Ausfallstellung mit Ablegen des hinteren Oberschenkels, beide Hände liegen auf dem nach vorn gestellten Oberschenkel. Jetzt langsam Oberkörper nach vorn schieben, um eine Streckung im Hüftgelenk einzuleiten.

Fehlerquellen: Keine Hüftstreckung, A8qsweichbewegung über Lendenwirbelsäule.

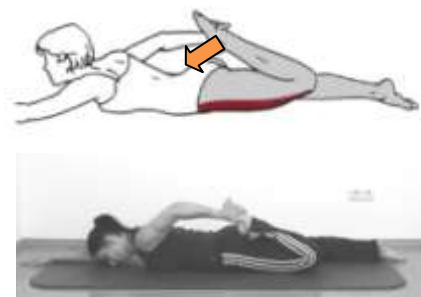


Stretching-Übung

Auswirkung auf: gerade Schenkelstrecker und Lendendarmbeinmuskel

Durchführung: Bauchlage, ein Arm nach vorn gestreckt, mit der anderen Hand den Fußrücken des gegenüber liegenden Beines umfassen und die Ferse zum Gesäß ziehen. Fortgeschrittene können die Dehnung durch Unterlegen eines Handtuchs unter den Oberschenkel verstärken.

Fehlerquellen: Hüftbeugung, um Kontakt der Ferse mit dem Gesäß herzustellen.



Streching-Übung

Auswirkung auf: Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

Durchführung: Rückenlage mit gebeugten Beinen, dann mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels umfassen und Bein in der Hüfte beugen. Gleichzeitig wird ein Knie gestreckt, die Ferse nach oben gedrückt und Zehen zum Körper gezogen. Zuletzt das andere Bein in voller Länge auf den Boden ablegen.

Fehlerquellen: zu starke Beugung im Kniegelenk; verkrampfte Haltung mit vom Boden behobenen Kopf

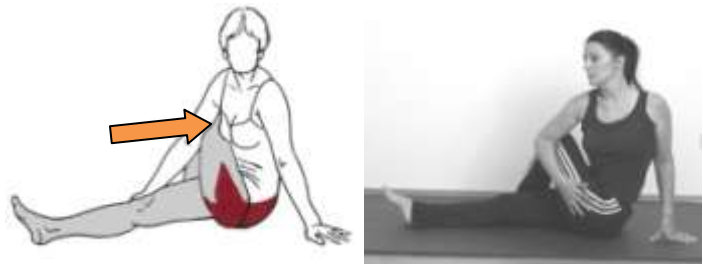


Streching-Übung

Auswirkung auf: Gesäßmuskulatur, Schenkelbeuger und Spanner der Oberschenkelbinde

Durchführung: Bequemer Sitz, eine Hand stützt ab, ein Bein abbeugen und mit dem Fuß auf der Außenseite des gestreckten Beines auf den Boden stellen. Oberarm drückt gegen das abgebeugte Bein, mit der Hand an der Außenseite des gestreckten Beines abstützen.

Fehlerquellen: Kopf und Oberkörper drehen nicht zur Gegenseite des abgebeugten Beines, dadurch verringerte Dehnung.

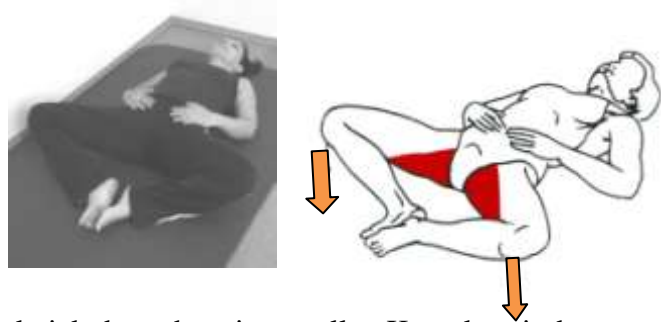


Streching-Übung

Auswirkung auf: Adduktoren

Durchführung: Rückenlage, Arme seitlich abgelegt, Beine in den Kniegelenken gebeugt und nach außen gespreizt, Fußsohlen berühren sich. Mit den Händen bzw. durch Aktivierung der Abduktoren kann die Dehnung verstärkt werden.

Fehlerquellen: Oberkörper ist seitlich abgeknickt bzw. hat einen vollen Kontakt mit dem Boden.



Stretching-Übung

Auswirkung auf: Wadenmuskulatur, verstärkt Zwillingswademuskel

Durchführung: Mit den Händen an einer Wand abstützen, vorderes Bein abbeugen und hinteres Bein so weit nach hinten setzen, dass Fuß gerade noch ganzflächig den Boden berührt. Bein bewusst strecken und Becken nach vorn drücken bis intensives Dehnungsgefühl im oberen Bereich der Wade spürbar wird.

Fehlerquellen: Beugung im Knie- und Hüftgelenk; Ferse wird vom Boden gelöst.



Stretching-Übung

Auswirkung auf: Wadenmuskulatur, insbesondere Schollenmuskel

Durchführung: Gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung S 34 Hüfte und Knie beugen bis Dehnungsgefühl im unteren Bereich der Wadenmuskulatur spürbar wird.

Fehlerquellen: Ferse wird vom Boden gelöst.



Kräftigungs-Übung

Rumpfbeugen mit Lordosekissen

Muskelbeteiligung: gerader Bauchmuskel, innerer und äußerer schräger Bauchmuskel

Durchführung: Rückenlage auf einem Lordosekissen mit angestellten Beinen, Arme nach vorn und Fingerspitzen Richtung Decke gestreckt. Langsam den Oberkörper aufrichten, Kopf bleibt dabei in neutraler Stellung. Geeignete Übungsausführung bei Halswirbelsäulenbeschwerden.



Kräftigungs-Übung

Diagonalstreckung kniend

Muskelbeteiligung: Rückenmuskulatur, Schultergürtel- und Gesäßmuskulatur

Durchführung: Aus der Bankstellung langsam den linken Arm und das rechte Bein bis zur Waagrechten anheben. Blick ist dabei zum Boden gerichtet. Danach Knie und Ellbogen anziehen bis sie sich unter dem Körper berühren. Dabei wird die Wirbelsäule gerundet.



Kräftigungs-Übung

Überzüge mit Therapieband

Muskelbeteiligung: Brustmuskulatur, breiter Rückenmuskel, dreiköpfiger Armstrecker, großer Rundmuskel

Durchführung: Therapieband an Sprossenwand oder Tischbein befestigen, Rückenlage mit angestellten Beinen, Arme nach oben gestreckt und beide Hände halten jeweils ein Ende des Therapiebandes fest. Jetzt die gestreckten Arme von oben bis seitlich neben den Körper führen (Hände bis Hüftgelenk) und langsam wieder in die Ausgangslage zurückgehen. Während der Übung Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen um eine Hohlkreuzlage zu vermeiden. Übung bei instabilem Schultergelenk und nach einer Schulterluxation vermeiden.



Kräftigungs-Übung

Lat-zug waagrecht mit Therapieband

Muskelbeteiligung: breiter Rückenmuskel, großer Rundmuskel, hinterer Anteil des Deltamuskels, Armbeugemuskulatur

Durchführung: Therapieband an einer Sprossenwand oder Türklinke befestigen, beide Hände halten jeweils die Enden des Bandes. Aus der

sitzenden Stellung auf einem Pezziball die gestreckten Arme so weit beugen bis sich die Fäuste auf Höhe der Hüftgelenke befinden, dann wieder langsam in die Ausgangslage zurückgehen. Die Übungsausführung sitzend auf einem Pezziball stellt höhere Anforderungen an das Koordinationsgefühl und kann bei Unsicherheit durch eine Bank ersetzt werden.



Kräftigungs-Übung

Armheben seitlich in der Baulage (Pezziball)

Muskelbeteiligung: hinterer Anteil des Deltamuskels, mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, dreiköpfiger Armstrecker

Durchführung: Kniestand, Oberkörper auf einem Pezziball abgelegt, Arme aus der Tiefhalte seitlich über die Waagrechte heben und wieder in die Ausgangsposition zurückgehen. Grundsätzlich Übung ohne Schwung durchführen und am Ende der Bewegung Schulterblätter zusammenziehen.

Variation: Körper nur mit dem Ballen anstatt im Kniestand zu stabilisieren.



Kräftigungs-Übung

Armbeugen im neutralen Griff

Muskelbeteiligung: zweiköpfiger und innerer Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel

Durchführung: Daumen zeigt beim Beginn der Bewegung nach vorne, abwechselndes Beugen der Arme ohne Drehung bis in Brusthöhe. Damit wird bei dem zweiköpfigen Armbeuger eine Supination (Auswärtsdrehung) fast ausgeschlossen und er kontrahiert in einer geraden Linie. Die Übung belastet kaum die Gelenke und setzt keine große Gelenkbeweglichkeit voraus. Deshalb ist sie auch für Anfänger und bei empfindlichen Ellbogen (Tennisellbogen) empfehlenswert.



Kräftigungs-Übung

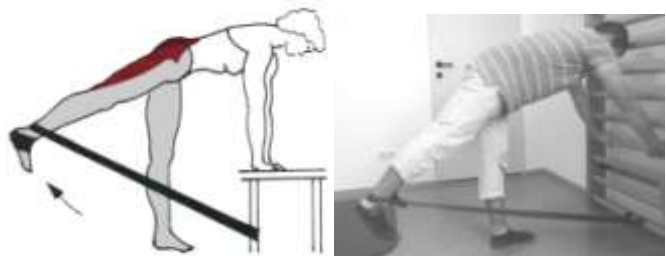
Hüftgelenksstreckung mit Therapieband

Muskelbeteiligung: Gesäßmuskel, Plattsehnen- und Halbsehnenmuskel, großer Schenkelanzieher.

Durchführung: Mit den Handflächen auf der Sitzfläche eines Stuhls bzw. einer

Bein mit dem Eisenschuh ohne Beschleunigung nach hinten heben, ohne ins Hohlkreuz zu gehen und wieder langsam absenken. Das Standbein sollte durch eine Stütze oder einen Klotz erhöht sein, um einen vollen reibungslosen Bewegungsaus Schlag zu gewährleisten. Bei Übung 158 wird das Therapieband am Stuhl oder einer Sprossenwand befestigt, ansonsten gleiche Durchführung wie bei Übung 157.

Variation: Mit Therapieband stehend freihändig oder mit aufrechte Oberkörper und mit den Händen auf einer Stuhllehne abgestützt.



Flachbank abstützen.

Kräftigungs-Übung

Abduktion liegend

Muskelbeteiligung: mittlerer Gesäßmuskel, gerader Schenkelstecker, großer Gesäßmuskel

Durchführung: Seitenlage, unterer Arm entweder nach oben gestreckt oder vor dem Körper abgelegt, unteres Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt. Oberes Bein wird gestreckt ca. 45° abgespreizt und wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt, ohne es am Boden abzulegen. Während des gesamten Bewegungsablaufes zeigen die Zehen nach vorne.

