

HALTEMUSKULATUR FÜR E-BIKER

Claudia Madlencnik MScD.O. (Physiotherapeutin & Osteopathin)

Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

WAS KOMMT ZUERST?

Kommt die Haltung vor der Bewegung, oder die Bewegung vor der Haltung?

Jede Bewegung, die wir mit unseren Armen und Beinen ausführen ist erst durch eine gute Fixation am Rumpf möglich. Der Rumpf ist jener Teil, der die Bewegungen der Extremitäten zulässt, und gleichzeitig eine übermäßige, übertriebene Bewegung hemmt. Wird zum Beispiel der Arm gehoben, so muss zuerst das Schulterblatt am Rumpf fixiert werden um anschließend den Arm über die Schultergelenkmuskulatur zu heben. Wird die Bewegung im Schultergelenk gestoppt, so verhindert der Rumpf, dass das Heben des Armes in ein „Hohlkreuz“ der Wirbelsäule weiterläuft.

Bei einer zu schwachen Rumpf- (Haltemuskulatur) kann die Kraft in den großen Gelenken nicht optimal ausgeschöpft werden, weil die Rumpfmuskulatur den Bewegungs-/ Kraftmomenten nicht entgegenhalten kann.

Gleichzeitig werden bei einer zu schwachen Haltemuskulatur die passiven Strukturen vermehrt belastet (Bänder, Knorpel, Knochen). Da die Bewegungen nicht rechtzeitig gestoppt werden können laufen sie im Rumpf vermehrt weiter und werden letztendlich erst über die passiven Strukturen der Wirbelsäule gestoppt. Die passiven Strukturen der Wirbelsäule werden durch die Bandscheibe, den Wirbelkörpergelenken und den Bändern zwischen den einzelnen Wirbelkörpern gebildet.

Schädigung der B A N D S C H E I B E N durch Vorwölbungen mit Druck auf die neuralen Strukturen.

Schädigung der G E L E N K E können aufgrund von Dezentrierungen zu Bewegungsschmerz führen.

Schädigung der B Ä N D E R können Überreizungen sein.

ALLGEMEINES ZUM HALTEMUSKULATUR TRAINING

AUFWÄRMEN: Sollte vor jedem Haltemuskulaturtraining gemacht werden!

Durch das Aufwärmen wird der Körper auf die nachfolgende Belastung gut vorbereitet. Beim Haltemuskulaturtraining reichen ca. 10 Minuten JOGGING oder BIKEN mit einer Pulsfrequenz um 140/min.. Alternativen bei Platzmangel sind Seilspringen, "Aerobic" oder "Base-Step".

HAUPTTEIL: Eine Trainingseinheit sollte Übungen für folgende Muskelgruppen enthalten:

RÜCKENMUSKULATUR

BAUCHMUSKULATUR

SCHULTERBEREICH UND BRUSTMUSKULATUR

VORDERE UND HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

ARMMUSKULATUR

Die Reihenfolge der Übungen kannst Du selbst wählen, beziehungsweise aufgrund der Angaben in "Individuell Üben" erstellen.

TIPPS: Versuche folgende Punkte zu befolgen und du wirst beim Training der Haltemuskulatur nicht nur gute Fortschritte machen sondern es kann Dir auch Spaß machen.

Nimm eine BEQUEME LAGE ein wobei DER BODEN NICHT ZU HART sein sollte

Versuche ruhig und GLEICHMÄßIG ZU ATMEN. Niemals den Atem anhalten!

Vergleiche Deine TRAININGSFortschritte nicht mit dem Trainingspartner.

BEGINNE IMMER MIT DER SCHLECHTEREN SEITE, weil man automatisch mehr Zeit für die Anfangsseite verwendet.

RÜCKENBEWUSST sein. Den Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Durch den FERSENSCHUB (FS), wird auch automatisch die Haltemuskulatur an den unteren Extremitäten trainiert.

WICHTIG: Der Trainingsumfang sollte ALLMÄHLICH GESTEIGERT werden.

Die verschiedenen Übungen sollten ABWECHSELND angewandt werden.

Nach anstrengenden Trainingseinheiten sollten Entspannungs- und

LOCKERUNGSÜBUNGEN gemacht werden (eventuell Joggen und Stretchen).

Falls es Deine Zeit erlaubt, kann DREI MAL DIE WOCHE ein Haltemuskulaturtraining gemacht werden.

SLEEP WALKER

Position: LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS - Der Rücken ist gerade, das Becken wird nach oben gedrückt und die Beine sind im Hüftgelenk und Kniegelenk gestreckt.



Beschreibung: Ein Knie langsam zur Brust ziehen und wieder ausstrecken (Fersenschub) ohne zwischen den Wiederholungen mit der Ferse den Boden zu berühren.

Variation: a) Das Knie zur Brust ziehen und waagrecht ausstrecken (Fersenschub).

Ausführung: 10 WH links dann rechts, langsam und exakt, mind. je 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Erector spinae, Romboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Gluteus maximus, Ischiocrurale, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior

BODENKÜSSER

Position: BAUCHLAGE - Der Rücken ist gerader, der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule wobei die Nase knapp über Boden gehalten wird.



Beschreibung: Abheben der diagonalen Extremitäten (Fersenschub).

Handrücken schauen nach oben, Zehen des inaktiven Beines berühren den Boden.

Ausführung: mind. je 60 sec. Belastungszeit rechts dann links, statisch/isometrisch halten

Muskulatur: Erector spinae, Bizeps, Schultergelenksaußenrot., Gluteus max., Ischiocrurale

Muskulatur: Erector spinae, Rhomboidei, Schultergelenksaußenrotatoren, Deltoideus

Muskulatur: Erector spinae, Rhomboidei, Schultergelenksaußenrot., Deltoideus

BRÜCKENWAAGE

Position: SEITENLAGE - siehe Hüftschwung



Beschreibung: Am Ellenbogen aufstützen und das Becken vom Boden abheben. Das obere Bein heben und senken.

Ausführung: 10 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer, dann Seite wechseln

Muskulatur: Serratus anterior, Rhomboidei, Obliqui abdomini, Erector spinae, Gluteus medius, Gluteus maximus, Quadrizeps, Tibialis anterior

Ausführung: je 30 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: a) Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Obliqui abdomin

FLIESENLECKER

Position: LIEGESTÜTZ - Der Rücken ist gerade und der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Die Abstand zwischen den Händen ist ungefähr die Schultergürtelbreite.



Beschreibung: Vor- und Rückführen des Kopfes über dem Boden.

Ausführung: 20 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: a) BANKSTELLUNG
Pectoralis, Serratus, Trizeps

PROFESSIONAL TRAINING, YOUR WAY TO SUCCESS!
VIEL SPAß UND ERFOLG BEIM TRAINING!

Quellennachweis:

- Auswirkungen auf das Iliosakralgelenk und den lumbosakralen Übergang, die durch die asymmetrische Körperhaltung der Snowboard-Profis am Alpinboard ENTSTEHEN; 1996 Diplomarbeit Akademie für Physiotherapie Graz (Claudia Neubauer)
- AUTOSTRETCHING, Selber Dehnen; 1990 Alfta Rehab Förlag (Olaf Evjenth u. Jern Hamberg)
- DAS BUCH VOM STRETCHING; 1989 Mosaik Verlag (Sven A. Sölveborn)
- Gymnastik aber richtig; 1989 Eigenverlag (Peter Michler)
- OPTIMALES TRAINING; 1990 Perimed Fachbuch Verlag (Jürgen Weineck)
- Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport; Österr. Bundesverlag Wien 1987; (Friedrich Fetz)
- SPORTANATOMIE; 1990 Perimed Fachbuch Verlag (Jürgen Weineck)
- TRAINING DER KONDITION. FÄHIGKEITEN; 1989 Verlag Karl Hofmann (Manfred Grosser)

Weitere Trainingsprogramme:

- Krafttraining für Einsteiger, © W. Madlencnik 8/93
- Stretching Übungen, © C. Neubauer 3/96
- Trainingsprogramm Dehnen, © W. Madlencnik 8/93