

Basics für die trainingsfreie Zeit in den Sommerferien

Dr. med. Michael Seidel

Einleitung

Das folgende Übungsprogramm soll als Grundlage für den Aufbau bzw. den Erhalt der Grundlagenausdauer sowie der Kraft der Rumpfmuskulatur in der trainingsfreien Zeit der Sommerferien dienen. Ferner zielen gerade die Übungen für die Schulter darauf ab, Muskelungleichgewichte auszugleichen. Die Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule erlauben eine Aufrichtung der Wirbelsäule, die einige cm Körperlänge erbringen.

Bei den Übungen mit dem Thera-Band soll das Band in keiner Phase der Bewegungen schlaff durchhängen sondern immer unter Spannung stehen. Die Ausführungsgeschwindigkeit richtet sich nach der Funktion der beübten Muskeln: Haltemuskeln (Rotation, Bizeps) werden langsam, Bewegungsmuskeln (Trizeps) zügig bewegt.

Übersicht:

- Allgemeine Ausdauer
- Schulterstabilisation
- Rumpfmuskulatur
- Wirbelsäulenmobilisation
- Übungsprogramm

1 Allgemeine Ausdauer

Kontinuierliche Dauermethode: 20 Minuten laufen. Dabei soll die Herzfrequenz etwa 160/Min. betragen. Nach einer Pause, in der die Herzfrequenz auf unter 120/Min. abgefallen ist, erfolgt ein zweiter Lauf über 20 Minuten, wobei das Tempo erhöht wird, wenn die Herzfrequenz nach dem ersten Lauf unter 160/Min. lag bzw. niedriger liegt bei Herzfrequenzwerten über 160/Min.

2 Schulterstabilisation

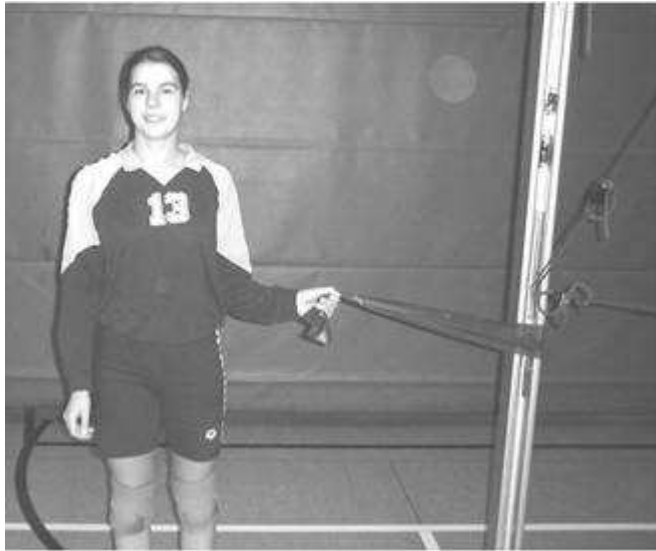
2.1 Außenrotation

- Ellbogen 90° gebeugt, Oberarm am Oberkörper anlegen
- Aus der Innenrotation den Arm um die Achse des Oberarms langsam nach außen drehen
- Dabei den Oberarm streng am Körper halten, er darf nicht abgespreizt werden
- Zur Kontrolle kann ein Blatt Papier o.ä. mit dem Ellbogen am Körper gehalten werden
- Ist der Oberkörper zu instabil, kann die Übung auch im Knien durchgeführt werden



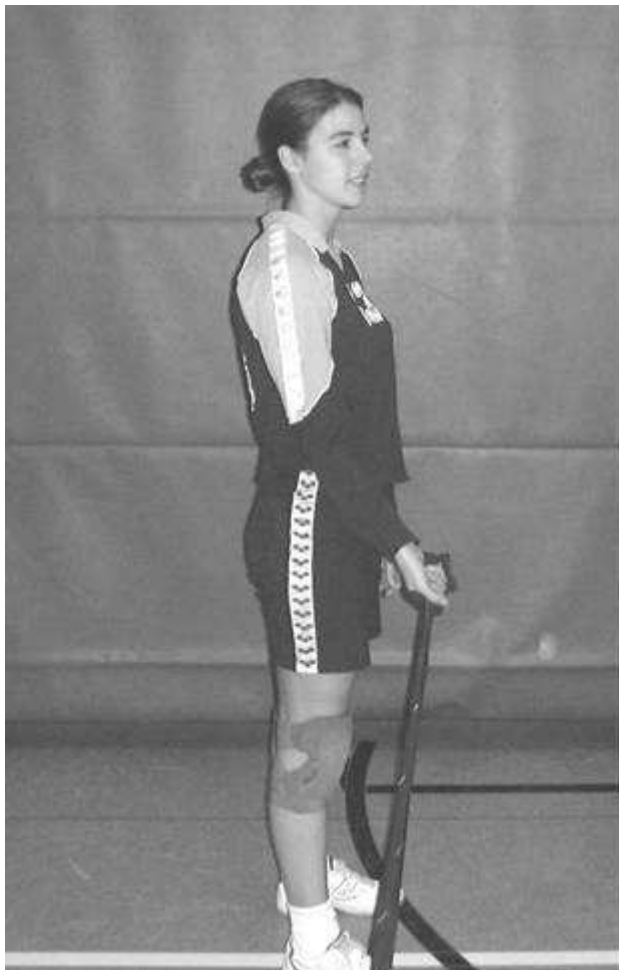
2.2 Innenrotation

- Ellbogen 90° gebeugt, Oberarm am Oberkörper anlegen
- Aus der Außenrotation den Arm um die Achse des Oberarms langsam nach innen drehen
- Dabei den Oberarm streng am Körper halten, er darf nicht abgespreizt werden
- Zur Kontrolle kann ein Blatt Papier o.ä. mit dem Ellbogen am Körper gehalten werden
- Ist der Oberkörper zu instabil, kann die Übung auch im Knien durchgeführt werden



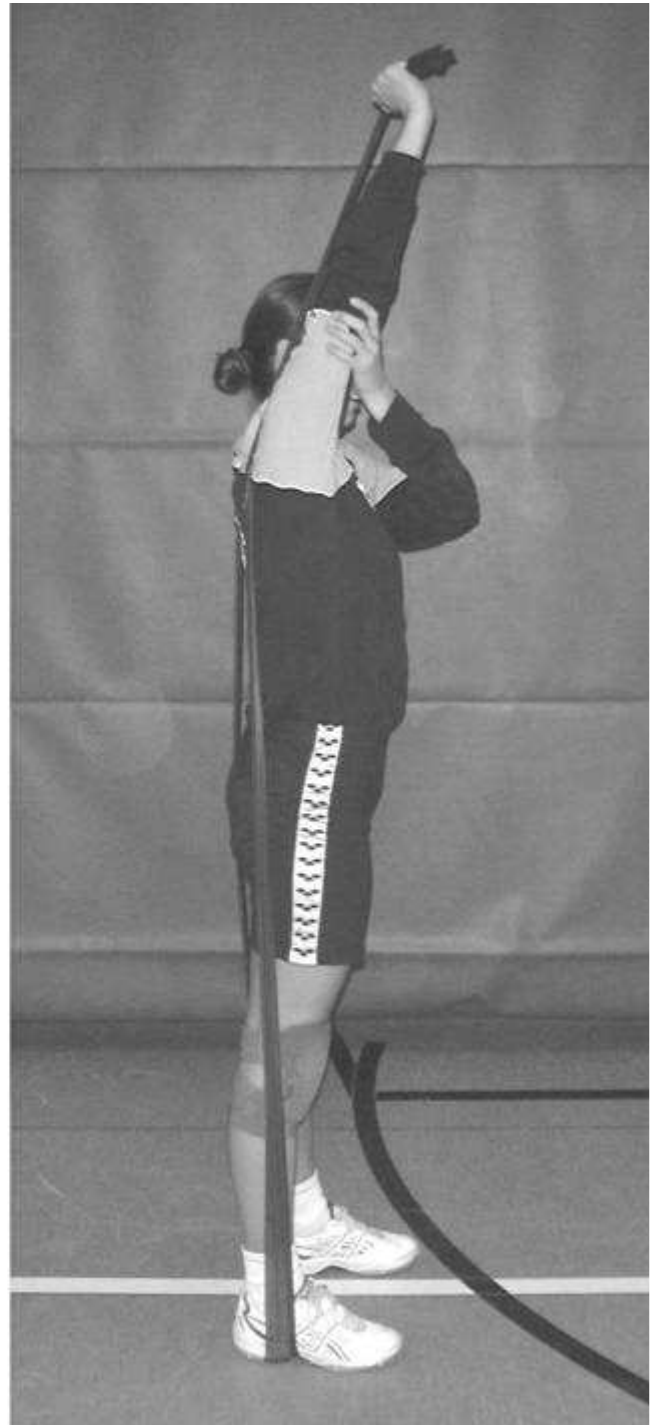
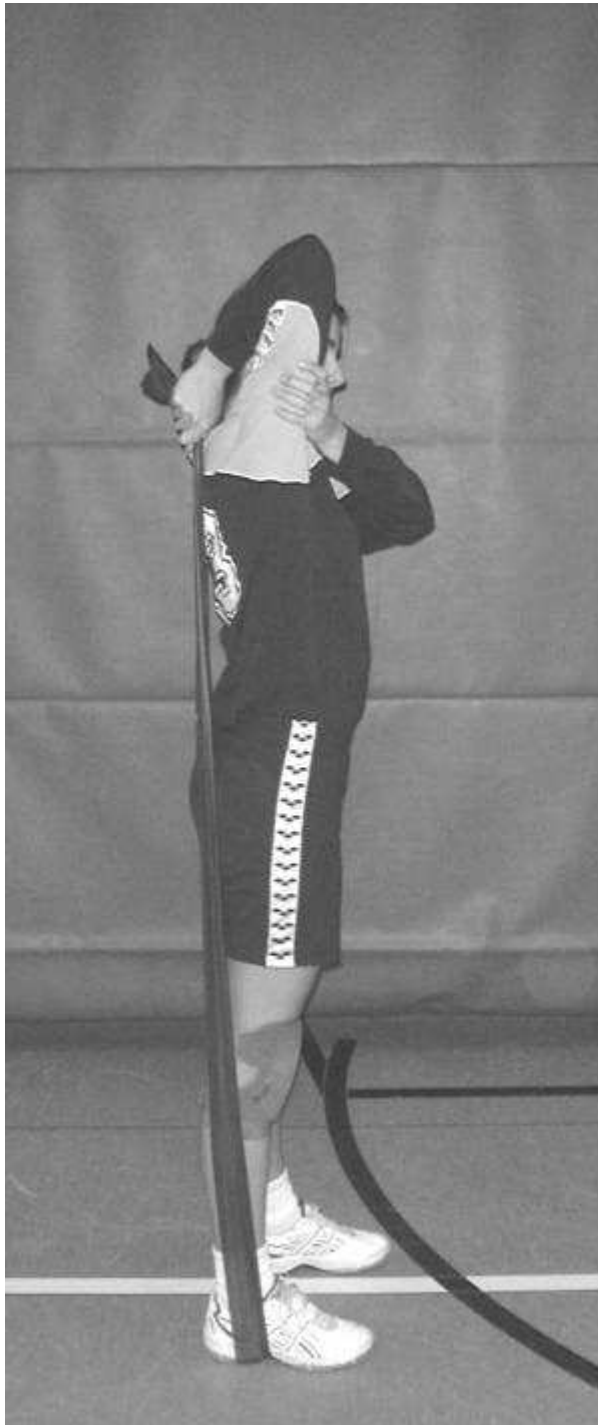
2.3 Bizeps

- Ellbogen aus der Streckung bis etwas über den rechten Winkel beugen
- Zurück in die Ausgangsstellung ohne den Arm komplett zu strecken
- Ist der Körper zu instabil, kann die Übung auch im Sitzen durchgeführt werden



2.4 Trizeps

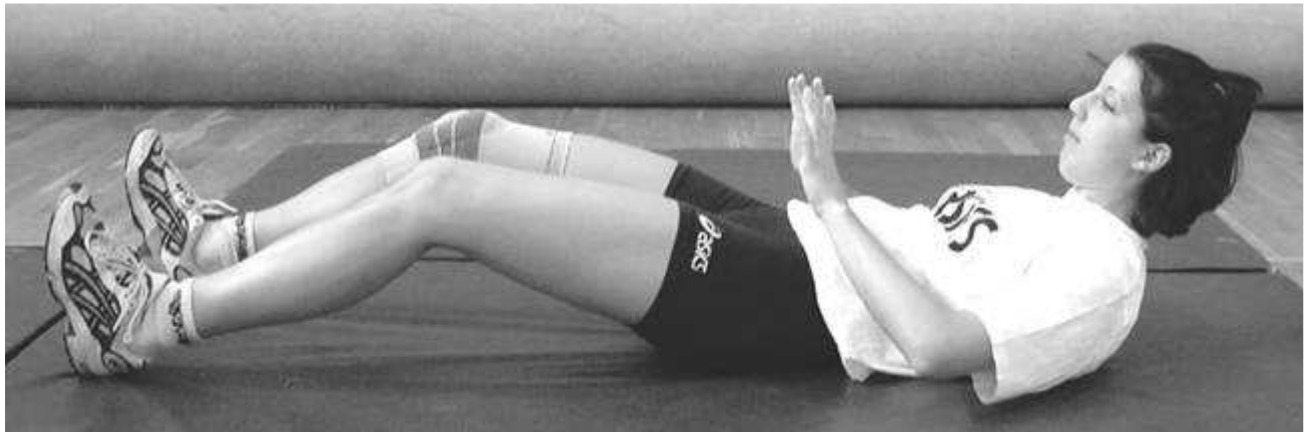
- Ellbogen stark gebeugt, Arm über die Schulter nach oben strecken
- Den Arm zügig strecken und die Schulter leicht nach vorne bringen
- Dabei kann das Handgelenk wie beim Angriffsschlag abgeklappt werden
- Es empfiehlt sich, bei Übung des rechten Arms das Thera-Band mit dem linken Fuß zu fixieren



3 Rumpfmuskulatur

3.1 Grundspannung

- Aus ganz gestreckter Position (Arme nach oben) Arme vor den Bauch führen
- Hände sind wie beim Pritschen
- Fußspitzen nach oben ziehen
- Kopf löst sich vom Boden (Doppelkinn)
- Schulterblätter gehen leicht vom Boden weg
- Hände langsam nach vorne schieben und zur Faust ballen, dann wieder zurück ziehen in die Pritschhaltung



3.2 Grundspannung für den Rücken in Bauchlage

- Arme (entweder in U-Haltung oder nach oben) drücken in Boden
- Schulterblätter werden nach unten zum Po gezogen
- Bauch und Gesäß anspannen
- Kopf leicht angehoben, Augen schauen aber nach unten auf den Boden



3.3 Frosch

- Rückenlage, Fußsohlen aneinander, Hände zur Faust und nach außen drehen
- Aufrichten, dabei Hände einwärts drehen und öffnen
- Die Ellbogen zusammenführen und zum Bauchnabel bringen



3.4 Seitliche Rumpfmuskulatur

- Seitlage, ganz gestreckt
- Beine heben ca. 10 cm vom Boden ab



3.5 Gangmuster

- Seitlage, unteres Bein gebeugt, oberes Bein und Fuß angezogen
- oberes Bein nach hinten-oben mit Fußspitze strecken
- zurück in Ausgangslage





4 Wirbelsäulenmobilisation

4.1 Streckung

- Rückenlage, Brustwirbelsäule in Höhe der unteren Schulblattwinkel mit Handtuch unterlegt
- Arme in U-Halte neben dem Körper
- Schulter locker auf den Boden sinken lassen
- Vorsicht: nicht geeignet bei hypermobilen, laxen Sportlern!



4.2 Rotation

- Seitlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein gebeugt
- Der Oberkörper ist leicht gebeugt, der oben liegende Arm liegt vor dem Bauch
- In einer Dreh-Streckbewegung der Wirbelsäule den oberen Arm nach oben hinten führen und mit dem Kopf verfolgen
- Die Wirbelsäule macht eine Aufrichtebewegung



5 Übungsprogramm

Übungen	Wiederholungen	Serien
1. Laufen	20 Minuten	2
2. Schulterstabilisation		
Außenrotation	15 je Seite	3
Innenrotation	15 je Seite	3
Bizeps	15 je Seite	3
Trizeps	15 je Seite	3
3. Rumpf		
Grundspannung	15x Hände vor und zurück	3
Grundspannung in Rückenlage	15 Sekunden halten	3
Frosch	15x aufrichten	3
Seitliche Rumpfmuskulatur	15 Sekunden halten	3
Gangmuster	15x Strecken je Seite	3
4. Mobilisation		
Streckung	6x tief ein- und ausatmend	3
Rotation	20x je Seite	3

Dr. med. Michael Seidel
Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin