



GESUNDNAH

Fit mit der AOK Bodensee-Oberschwaben

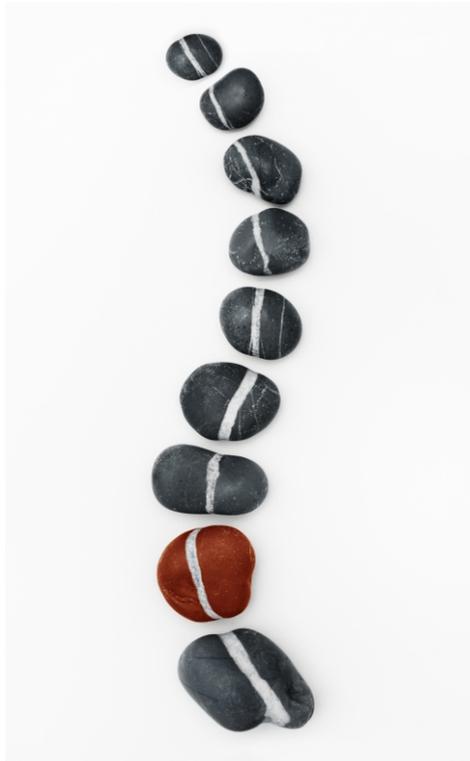
Das etwas andere (Walking- und Lauf-)Training

Tipps und Übungen zur Rumpfstabilisation
für Walker und Läufer.

Warum trägt die Rumpfmuskulatur zu einer guten Laufleistung bei?

Sie dient

- als Bindeglied und Stabilisator des gesamten Körpers
- als Bindeglied zwischen Beinen und Armen
- zur Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper
- zur Verletzungsprophylaxe
- beugt Fehlstellungen und Fehlhaltungen vor
- zum Ausgleich von einseitigen Belastungen
- zur Stabilisation der Gelenke
- zur Vorbeugung von einseitiger Knorpelabnutzung und einseitiger Gelenkbelastungen
- zur Erhöhung der Laufeffizienz und Laufökonomie



Ihr optimales Rumpf-Trainingsprogramm

- Wenig Zeitaufwand: 2 – 3 Mal pro Woche je ca. 15 Minuten
- Minimaler Aufwand mit maximaler Effizienz
- Training von gesamten Muskelketten
- Verschiedene Übungsvariationen
- Individuelle Steigerungsmöglichkeiten



Tipps und Tricks

- Vor den Übungen bitte aufwärmen, zum Beispiel durch Treppenlaufen.
Laufen auf der Stelle oder eine kleine lockere Laufrunde
- Achten Sie bitte auf eine stets saubere Bewegungsausführung ohne Ausweichbewegungen
- Trainieren Sie nach dem Prinzip „Vom Leichten zum Schweren“
- Erst die Wiederholungsanzahl, dann die Schwierigkeit steigern
- Versuchen Sie immer wieder neue Trainingsreize zu setzen

Empfohlene Umfänge:

20 Wiederholungen, 2 Sätze

20 Wiederholungen, 3 Sätze

dann die nächste Übungsvariation

- Und – Spaß darf es auch machen!



Übung 1: Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur

Ausgangslage:

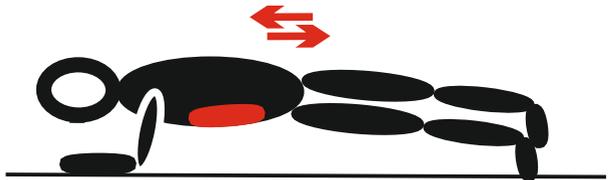
Bauchlage im Unterarmstütz. Die Ellenbogen sind in Schulterhöhe auf dem Boden aufgestützt. Beine und Oberkörper sind abgelegt. Der Blick ist nach unten auf den Boden gerichtet.

Übungsausführung:

Heben Sie den Körper vom Boden ab. Stützen Sie sich dazu auf die Unterarme und die Zehenspitzen. Dann bewegen Sie den Oberkörper horizontal nach vorne und hinten.

Anzahl:

Bewegen Sie den Oberkörper 20 Mal nach vorne und wieder zurück in Ausgangsstellung ohne mit dem Oberkörper den Boden zu berühren. Danach 30 Sekunden Pause.



Übung 1a: Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur fortgeschritten

Ausgangslage:

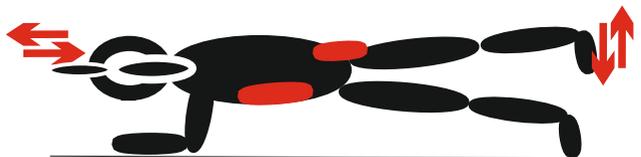
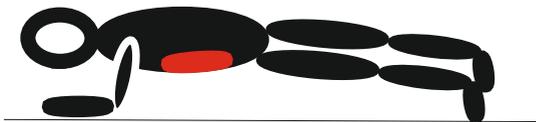
Bauchlage im Unterarmstütz. Die Ellenbogen sind in Schulterhöhe auf dem Boden aufgestützt. Beine und Oberkörper sind abgelegt. Der Blick geht in Richtung Boden.

Übungsausführung:

Heben Sie den Körper vom Boden ab. Stützen Sie sich dazu auf die Unterarme und die Zehenspitzen. Dann strecken Sie den linken Arm nach vorne und heben das rechte Bein leicht vom Boden ab.

Anzahl:

Strecken Sie den rechten Arm 15 Mal nach vorne und heben Sie gleichzeitig das linke Bein 15 Mal vom Boden ab. Nicht höher als ca. 5 cm. Danach 30 Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung indem Sie 15 Mal den linken Arm nach vorne strecken und gleichzeitig 15 Mal das rechte Bein ca. 5 cm vom Boden abheben.



Übung 2: Untere Rückenmuskulatur und Schulterblattmuskulatur

Ausgangslage:

Bauchlage, der Oberkörper und die Beine liegen auf dem Boden. Der Blick geht in Richtung Boden, das Kinn leicht zur Brust gedrückt. Die Arme liegen in U-Halte neben dem Kopf, die Hände greifen je ein Ende des Thera-Bandes.

Übungsausführung:

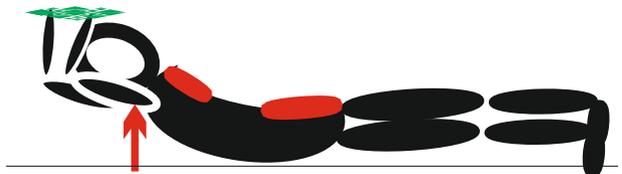
Heben Sie den Oberkörper maximal 5 cm vom Boden ab. Der Blick bleibt nach unten gerichtet. Heben Sie die Arme leicht an und ziehen Sie das Thera-Band auseinander.

Anzahl:

Ziehen Sie die Arme mit dem Thera-Band 20 Mal auseinander und zusammen. Dann 30 Sekunden Pause, das Ganze 2 Mal. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung maximal 5 cm vom Boden angehoben.

Achtung:

Heben Sie den Oberkörper nicht höher als ca. 5 cm vom Boden ab. Ansonsten wird die Belastung für die Lendenwirbelsäule zu groß.



Übung 2a: Untere Rückenmuskulatur und Schulterblattmuskulatur fortgeschritten

Ausgangslage:

Bauchlage, der Oberkörper und die Beine liegen auf dem Boden. Der Blick ist in Richtung Boden gelenkt, das Kinn leicht zur Brust gedrückt. Die Arme liegen in U-Halte neben dem Kopf, jede Hand greift ein Ende des Thera-Bandes.

Übungsausführung:

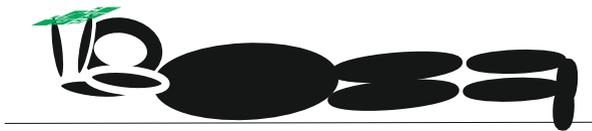
Heben Sie das Brustbein maximal 5 cm vom Boden ab. Der Blick bleibt nach unten gerichtet. Heben Sie die Beine ebenfalls maximal 5 cm vom Boden ab. Machen Sie mit den Beinen abwechselnd leichte Bewegungen nach oben und unten, wie beim Kraulbeinschlag. Heben und strecken Sie die Arme und ziehen Sie das Thera-Band leicht auseinander.

Anzahl:

Strecken Sie die Arme und ziehen Sie das Thera-Band 15 Mal nach auseinander. Der Oberkörper und die Beine bleiben während der gesamten Übung maximal 5 cm vom Boden angehoben. Dann 30 Sekunden Pause.

Achtung:

Heben Sie Oberkörper und Beine nicht höher als ca. 5 cm vom Boden ab. Ansonsten wird die Belastung für die Lendenwirbelsäule zu groß.



Übung 3: Seitliche Rumpfmuskulatur und Gesäß

Ausgangslage:

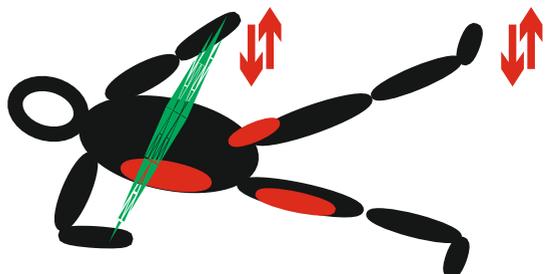
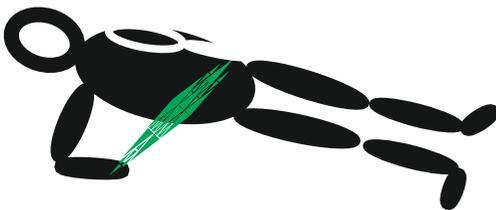
Legen Sie sich in Seitlage, den unteren Arm im Ellenbogenstütz auf das Ende des Thera-Bandes gestützt. Schulter, Hüfte und Beine in einer Linie, d.h. der ganze Körper ist gestreckt. Die obere Hand greift das andere Ende des Thera-Bandes. Den oberen Arm legen Sie gestreckt auf dem Oberkörper ab. Das obere Bein legen Sie gestreckt auf das untere Bein.

Übungsausführung:

Heben Sie die Hüfte an und halten den Oberkörper damit oben. Heben Sie nun den oberen Arm, ziehen Sie das Thera-Band auseinander. Gleichzeitig heben Sie das obere Bein an. Das Kinn ziehen Sie leicht in Richtung Brust. Achten Sie darauf, dass der ganze Körper gestreckt bleibt. Die Schultern sollten weder nach vorne, noch nach hinten rotieren.

Anzahl:

Heben Sie Arm und Bein 15 Mal. Wiederholen Sie das gleiche für die andere Rumpfseite.



Übung 3a: Seitliche Rumpfmuskulatur und Gesäß fortgeschritten

Ausgangslage:

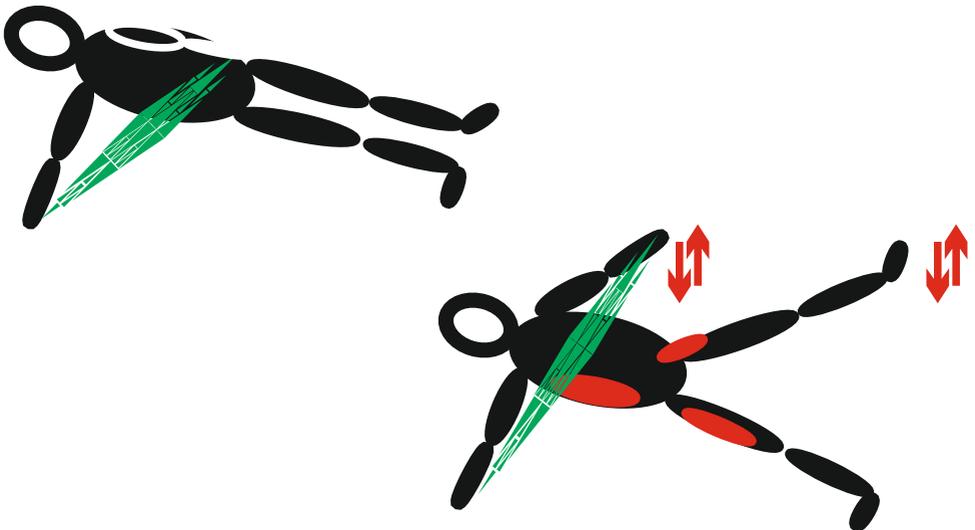
Legen Sie sich in Seitlage, und stützen Sie sich auf den unteren gestreckten Arm, die Hand auf ein Ende des Thera-Bandes gestützt. Schulter, Hüfte und Beine in einer Linie, d.h. der ganze Körper ist gestreckt. Den oberen Arm legen Sie gestreckt auf dem Oberkörper ab. Die obere Hand greift das andere Ende des Thera-Bandes. Das obere Bein legen Sie gestreckt auf das untere Bein.

Übungsausführung:

Heben Sie die Hüfte an und halten den Oberkörper damit oben. Heben Sie nun den oberen Arm, ziehen Sie das Thera-Band auseinander. Gleichzeitig heben Sie das obere Bein an. Das Kinn ziehen Sie leicht in Richtung Brust. Achten Sie darauf, dass der ganze Körper gestreckt bleibt. Die Schultern sollten weder nach vorne, noch nach hinten rotieren.

Anzahl:

Heben Sie Arm und Bein 10 Mal. Wiederholen Sie das gleiche für die andere Rumpfseite. Danach 30 Sekunden Pause.



Übung 4: Gesäß- und Schultermuskulatur

Ausgangsstellung:

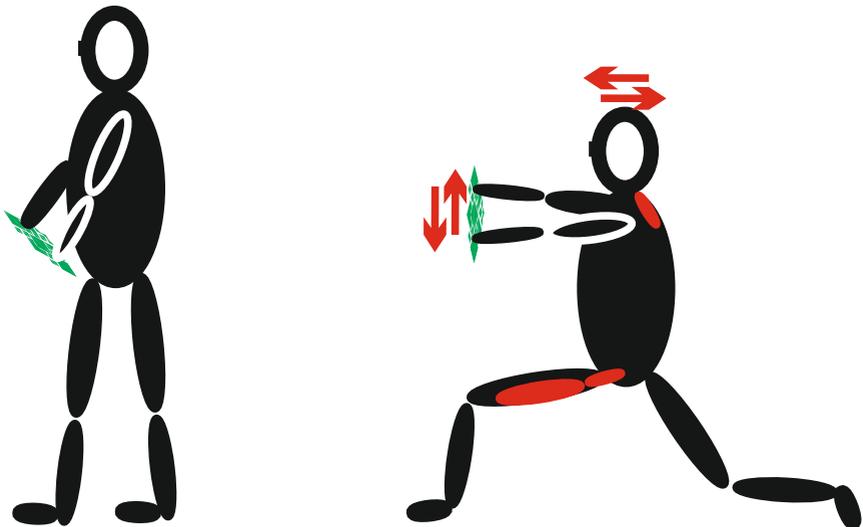
Stehen Sie aufrecht, der Oberkörper ist gerade, der Blick geradeaus. Beide Beine stehen parallel nebeneinander, die Knie leicht gebeugt. Die Arme hängen beide am Oberkörper nach unten. Jede Hand greift ein Ende des Thera-Bandes.

Übungsausführung:

Stellen Sie ein Bein durch einen großen Schritt nach vorne. Gleichzeitig heben Sie die Arme in die Horizontale nach vorne und ziehen das Thera-Band auseinander. Das hintere Bein wird leicht gebeugt und steht auf den Zehenspitzen. Stellen Sie das vordere Bein wieder zurück in die Ausgangsstellung, lassen Sie die Arme wieder zurück zum Rumpf sinken.

Anzahl:

Stellen Sie das rechte Bein 20 Mal nach vorne in Schrittstellung mit Armhebung und dem Zug auf das Thera-Band nach außen. Anschließend wiederholen Sie die Übung 20 Mal mit dem linken Bein. Dann 30 Sekunden Pause.



Übung 4a: Gesäß- und Schultermuskulatur fortgeschritten

Ausgangsstellung:

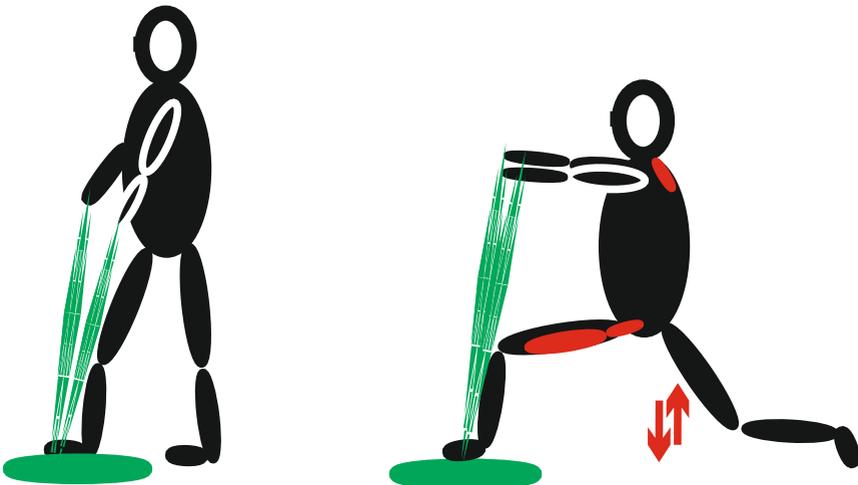
Stehen Sie aufrecht, der Oberkörper ist gerade, der Blick geradeaus. Die Beine in Schrittstellung, das rechte Bein steht vorne auf dem Wackelbrett. Die Arme hängen beide am Oberkörper nach unten. Jede Hand greift ein Ende des Thera-Bandes. Stellen Sie das rechte Bein in die Mitte des Thera-Bandes.

Übungsausführung:

Senken Sie das linke Knie in Richtung Boden ab, Sie stehen nun mit dem linken Bein auf den Zehenspitzen. Gleichzeitig heben Sie die Arme in die Horizontale nach vorne und ziehen das Thera-Band nach oben.

Anzahl:

Senken Sie das linke Bein 15 Mal nach unten, die Arme bleiben konstant in der Horizontalen, das Thera-Band damit immer auf Spannung. Anschließend wiederholen Sie die Übung 15 Mal mit dem rechten Bein. Dann 30 Sekunden Pause.



Übung 5: Schultermuskulatur, Muskulatur der Brustwirbelsäule

Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz, die Beine angewinkelt, die Füße auf dem Boden abgestellt. Die Arme in Brusthöhe nach vorne gestreckt. Die Handrücken zeigen nach oben. Den Kopf gerade nach vorne gerichtet. Stellen Sie die Füße auf die Mitte des Thera-Bandes und halten Sie in jeder Hand ein Ende des Bandes. Die Bauchmuskeln bitte anspannen.

Übungsausführung:

Ziehen Sie die Ellenbogen langsam nach hinten und drehen Sie gleichzeitig beide Unterarme nach außen, so dass die Handrücken zum Boden zeigen, die Daumen zeigen jeweils nach außen. Ziehen Sie gleichzeitig die Schulterblätter so stark wie es geht nach innen zur Wirbelsäule. Strecken Sie die Arme wieder langsam. Rotieren Sie die Handrücken wieder so, dass sie nach oben zeigen. Der Oberkörper bewegt sich nicht nach vorne oder hinten, sondern bleibt gerade.

Anzahl:

Ziehen Sie die Arme nach hinten und die Schulterblätter zusammen, 20 Wiederholungen. Dann 30 Sekunden Pause.



Übung 5a: Schultermuskulatur und Muskulatur der Brustwirbelsäule fortgeschritten

Ausgangsstellung:

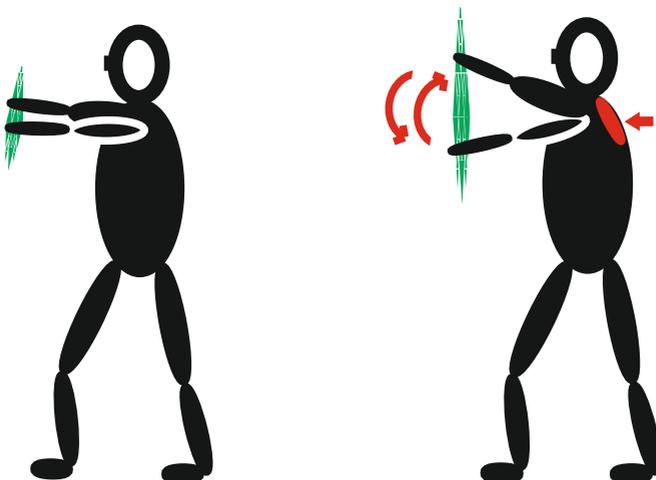
Aufrechter Stand, leichte Schrittstellung, das vordere Knie etwas gebeugt. Die Arme in Brusthöhe nach vorne gestreckt. Beide Hände greifen je ein Ende des Thera-Bandes. Die Handrücken zeigen nach oben. Den Blick gerade nach vorne gerichtet.

Übungsausführung:

Ziehen Sie die Arme langsam gestreckt in Schulterhöhe auseinander und drehen Sie gleichzeitig beide Unterarme nach außen, so dass die Handrücken zum Boden zeigen und die Daumen jeweils nach außen. Ziehen Sie gleichzeitig die Schulterblätter so stark wie es geht nach innen zur Wirbelsäule. Führen Sie die gestreckten Arme wieder langsam nach vorne in Ausgangsstellung, das Thera-Band belassen Sie in leichter Spannung. Rotieren Sie die Hände wieder so, dass die Handrücken nach oben zeigen.

Anzahl:

Ziehen Sie die Arme 15 Mal nach außen, die Schulterblätter dabei bitte immer nach innen zur Wirbelsäule ziehen. Danach 30 Sekunden Pause.



Notizen:

GESUNDNAH

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
und Erfolg beim Training.