

Skilanglauf

Hier wird eine Aufstellung von **Stretching- 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

Stretching-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.

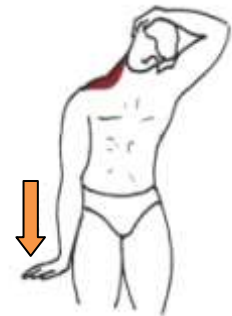


Stretching-Übung

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. ruckartige Zug am Kopf, Ausweichbewegung durch Kopfdrehung; Vorsicht bei Halswirbelsäulenbeschwerden.



Stretching-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.

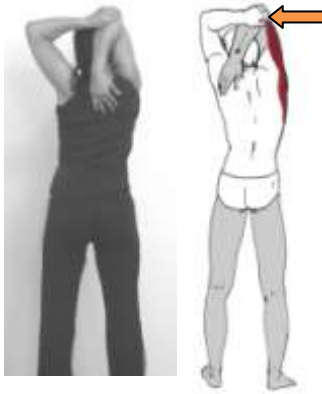


Stretching-Übung

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.





Streching-Übung

Auswirkung auf: dreiköpfigen Armstrecker, breiten Rückenmuskel und verschiedene kleinere Schultermuskeln.

Durchführung: Schulterbreiter Stand, Arm hinter dem Kopf im Ellbogen beugen. Mit der anderen Hand den Oberarm umfassen und in Richtung Körpermitte ziehen.

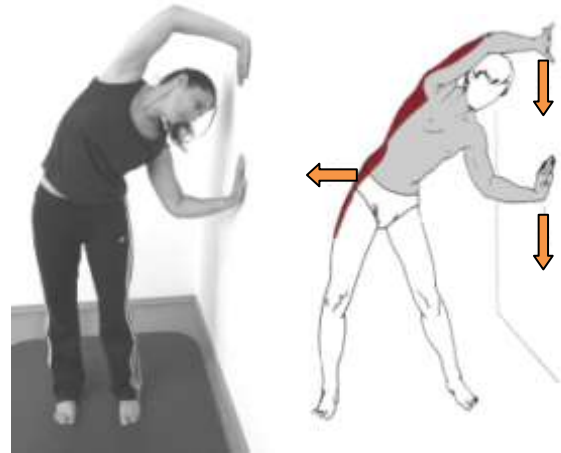
Fehlerquellen: Abknicken des Oberkörpers in der zu dehnenden Seite

Streching-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



Streching-Übung

Auswirkung auf: Handgelenkbeuger

Durchführung: Auf Stuhl sitzen oder schulterbreiter Stand. Beide Arme im Ellbogen gebeugt. Mit der Hand das andere Handgelenk und die Finger maximal strecken und danach durch Ellbogenstreckung und Auswärtsdrehung des Armes Dehnung verstärken.



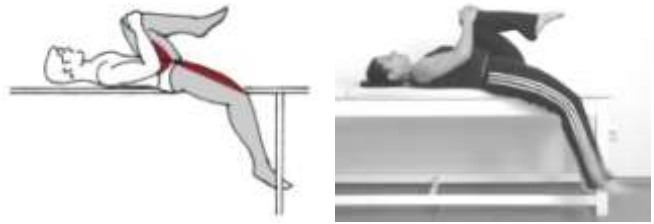
Stretching-Übung

Auswirkung auf: gerade Schenkelstrecker, Lendendarmbeinmuskel

Durchführung: Rückenlage auf einer Liege bzw. Tisch. Ein Bein wird am Unterschenkel

(bei Verletzungen im Knie am Oberschenkel) umfasst, das andere Bein hängt seitlich herunter. Jetzt den Fußrücken am Bein des Tisches bzw. der Liege unterschieben und mit beiden Händen den anderen Oberschenkel zur Brust ziehen.

Fehlerquellen: Keine Überstreckung im Hüftgelenk, Ausweichbewegung über Hohlkreuz.

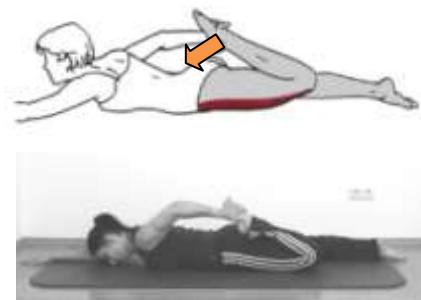


Stretching-Übung

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.

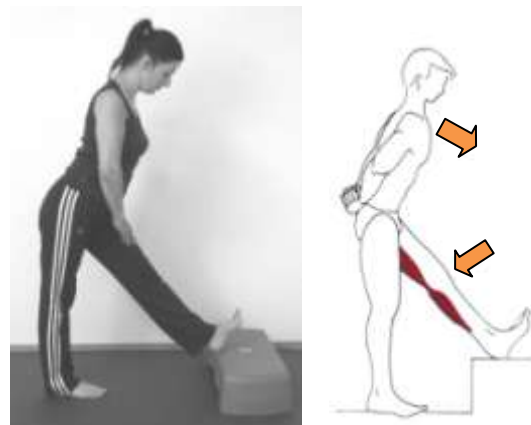


Stretching-Übung

Auswirkung auf: Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

Durchführung: Aus der aufrechten Stellung Ferse auf einer Erhöhung ablegen, Hände hinter dem Oberkörper verschränken. Nun den geraden Oberkörper langsam nach vorn neigen, bis Dehnung eintritt (Becken muss dabei mitgehen).

Fehlerquellen: Auflagefläche wird entsprechende der Beweglichkeit zu hoch gewählt; Rundrücken

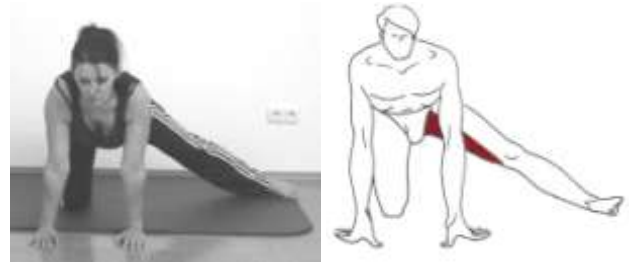


Stretching-Übung

Auswirkung auf: Adduktoren

Durchführung: Ein Bein im Kniestand, anderes Bein nach außen strecken und mit der Ferse am Boden ablegen (Zehen Richtung Körper ziehen). Mit den Händen am Boden den Oberkörper abstützen.

Fehlerquellen: Zu starker Druck auf das gestreckte Bein.



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.

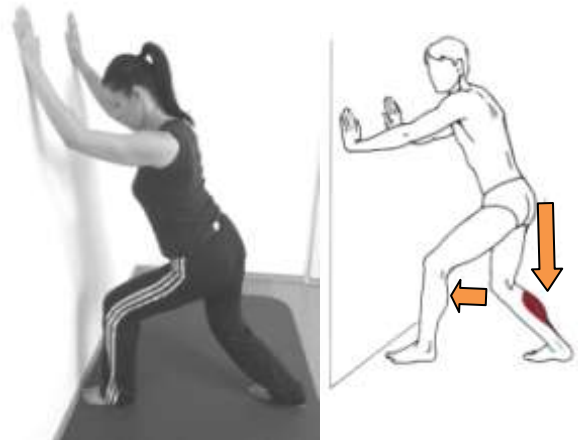


Stretching-Übung

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.

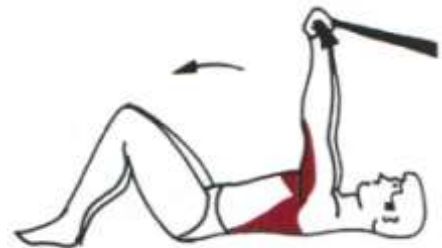


Kräftigungs-Übung

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 von oben mit Therapieband

Muskelbeteiligung: breiter Rückenmuskel, großer und kleiner Rundmuskel, Armbeugemuskulatur

Durchführung: Therapieband an einer Sprossenwand befestigen, beide Hände halten jeweils die Enden des Bandes. Aus der sitzenden Stellung auf einem Pezziball die nach oben gestreckten Arme so weit beugen, bis sich die Fäuste auf Brusthöhe befinden und langsam wieder in die Ausgangslage zurückgehen. Auch bei dieser Übung kann der Pezziball durch Bank oder Stuhl ersetzt werden.



Kräftigungs-Übung

Armheben vor dem Körper mit Kurzhanteln

Muskelbeteiligung: vorderer Anteil des Deltamuskels, zweiköpfiger Armbeuger, Obergrätenmuskel, großer Brustmuskel

Durchführung: In der Ausgangsstellung ist ein Arm in der Hochhalte und ein Arm in der Tiefhalte. Abwechselndes Heben und Senken der Arme bei völlig geradem Oberkörper. Sportler mit instabilem Schultergelenk sollen die Übung zunächst nur bis zur Waagerechten durchführen. Die Übung immer stehend durchführen, denn beim Sitzen befindet sich das Becken im labilen Gleichgewicht. Es trachtet also, nach vorn zu kippen und die Wirbelsäule ist dabei hyperlordosiert (starkes Hohlkreuz). Ferner ist beim Sitzen die auf die Zwischenwirbelscheibe wirkende Kraft doppelt so hoch wie beim Stehen.



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 Waagerechte 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

Armstrecken stehend mit Therapieband

Muskelbeteiligung: dreiköpfiger Armstrecker

Durchführung: Therapieband an Sprossenwand befestigen, in Grätsch- oder Schrittstellung vor der Sprossenwand stehen, Hände umfassen das Therapieband. Arme werden zunächst aus einem ca. 45° Winkel nach unten gestreckt. Später kann auch der Bewegungsausschlag vergrößert werden. Oberkörper und Oberarme dürfen in den Bewegungsablauf nicht mit einbezogen werden.



Kräftigungs-Übung

Hüftgelenksstreckung mit Therapieband

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

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



Flachbank abstützen.

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 Bewegungsausschlag 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.

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.

