

Snowboarden

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: Wintermonate; meist an den Wochenenden !



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.

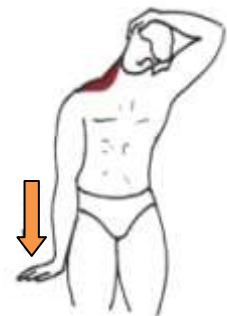


Stretching-Übung

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 und Handgelenksbeuger

Durchführung: Gestreckter Arm etwas über Schulterhöhe heben und mit der Hand Kontakt zur Wand suchen. Kopf und Oberkörper in die Gegenrichtung drehen und dabei die Schulter etwas nach vorn bringen.

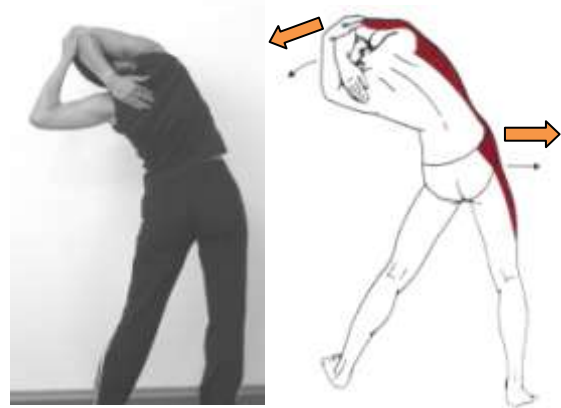


Streching-Übung

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

Durchführung: Schulterbreiter Stand, Arm hinter dem Kopf im Ellbogen beugen. Mit der anderen Hand Oberarm umfassen und in Richtung Körpermitte ziehen, dabei Oberkörper weit zur Seite neigen und Hüfte in die Gegenrichtung drücken.

Fehlerquellen: Abknicken des Oberkörpers nach vorn

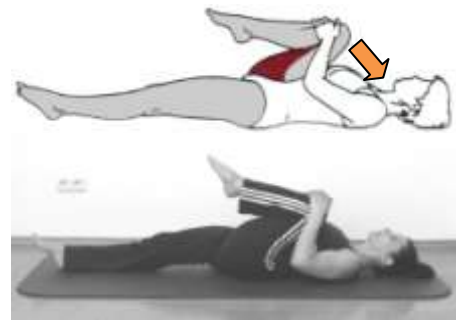


Streching-Übung

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.

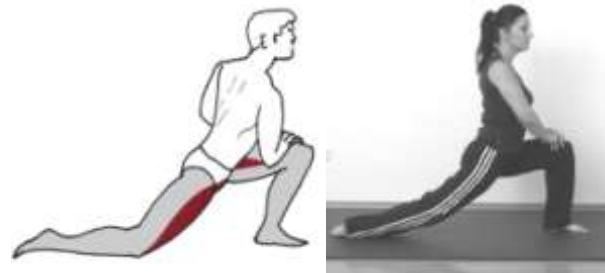


Streching-Übung

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.

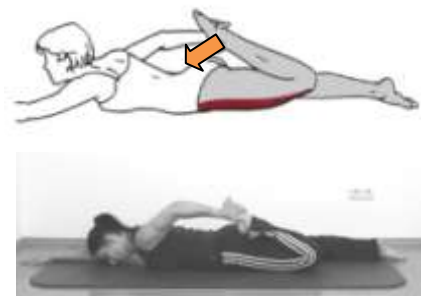


Streching-Übung

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: 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

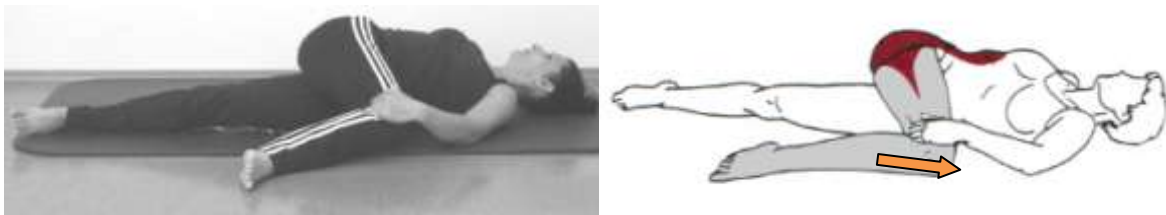


Stretching-Übung

Auswirkung auf: Gesäßmuskulatur und die Außenrotatoren der Hüfte

Durchführung: Rückenlage, ein Arm zur Seite abgelegt und das Bein der Gegenseite locker gestreckt. Das andere Bein in Hüfte und Kniegelenk rechtwinklig abbeugen und über das gestreckte Bein in Richtung Boden sinken lassen. Mit der Hand noch näher zum Boden drücken bzw. nach oben ziehen.

Fehlerquellen: Oberkörper dreht in Richtung des abgebeugten Beines.

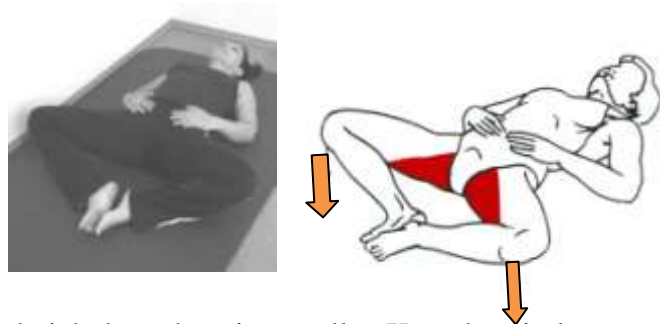


Stretching-Übung

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.



Streching-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.



Streching-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, Beine auf Pezziball abgelegt

Muskelbeteiligung: gerader Bauchmuskel, innerer und äußerer schräger Bauchmuskel

Durchführung: Rückenlage, Knie und Hüftgelenke rechtwinklig gebeugt, Hände verschränkt und Arme nach oben gestreckt. Unterschenkel liegen auf dem Pezziball. Oberkörper langsam aufrechten und Kopf dabei gerade halten.



Kräftigungs-Übung

Rumpfaufrichten mit Pezziball

Muskelbeteiligung: Rückensteckmuskulatur, Gesäßmuskulatur und ischiokrurale Muskulatur

Durchführung: Kniestand, Oberkörper auf einen Pezziball abgelegt, Hände umfassen sich hinter dem Rücken. Langsam den Oberkörper aufrichten, ohne in die Hohlkreuzlage zu gehen und wieder in die Ausgangslage absenken.



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

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 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

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.

