

Fit & erfolgreich



© HIGHTOWER

KRAFT- UND STABILISIERUNGSTRaining / TEIL I In dieser Folge zeigen wir Ihnen, als eine Möglichkeit des Ganzkörper-Ergänzungstrainings, Übungen zur Verbesserung der Kraft, Stabilisierungsfähigkeit und Körperbeherrschung mit dem Medizinball (Teil 1).

TEXT & BILDER: MAG. KARLHEINZ MEIDINGER

FUNKTIONELLES TRAINING

Medizinbälle – bis in die 1970er-Jahre in der Rehabilitation und Krankheitsvorsorge (Name!), aber auch im Schulbetrieb verwendet – erleben eine Renaissance. Gleichgültig, ob aus Leder, Kunstleder oder Gummi, ob hart oder weich, ob ohne oder mit Griffmulden, kommen sie in jüngster Zeit im modernen Ganzkörpertraining vieler Sportarten als zusätzliches Gewicht bei Übungen mit Eigenlastmeisterung zum Einsatz und leisten zudem als instabiler Untergrund wertvolle Dienste. Sie ermöglichen ein funktionelles Training für Einsteiger, Fortgeschrittene und Leistungssportler, für Frauen, Männer und Jugendliche.

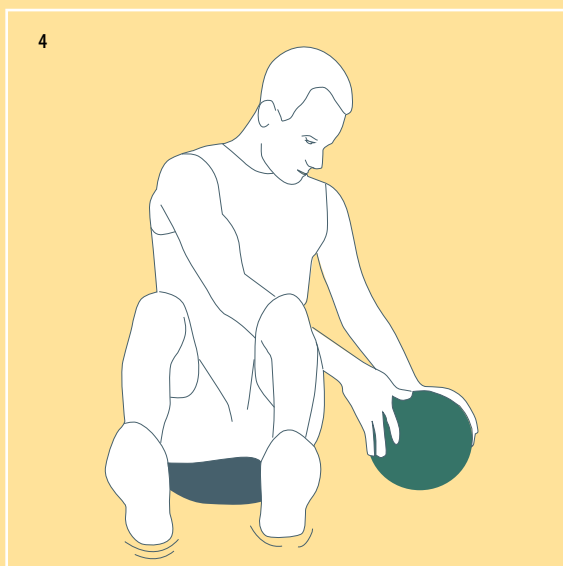
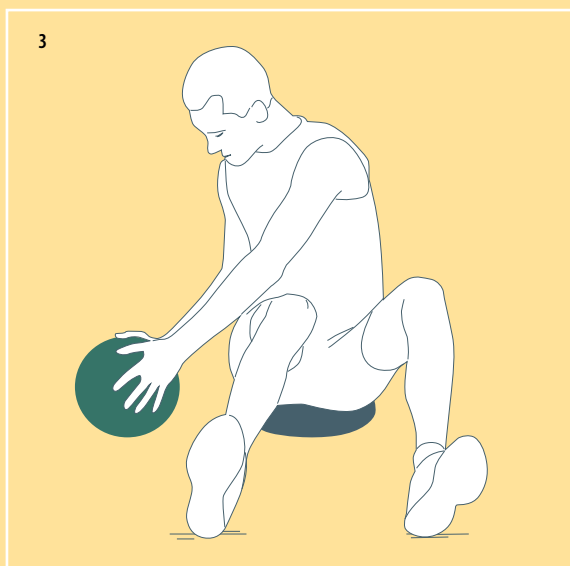
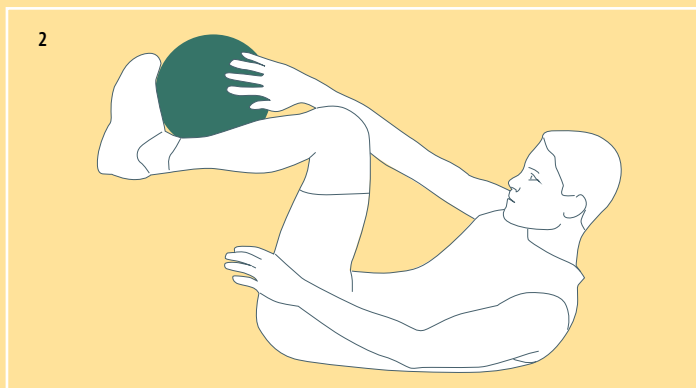
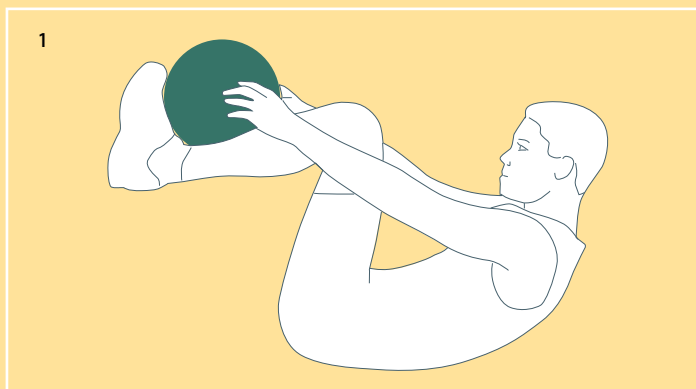
Medizinbälle gibt es mit unterschiedlichen Gewichten. Sie starten mit 1 kg und können, abhängig von der Art und Zielsetzung einer Übung und vom Trainingszustand, im Laufsport-Ergänzungstraining bis etwa 6 kg sinnvoll verwendet werden. Einsteiger sind mit 1–3 kg (Frauen) bzw. 3–5 kg (Männer) gut beraten. Das Gewicht des Medizinballs ist so zu wählen, dass der für die Sportart charakteristische zeitlich-dynamische Ablauf (Koordination) und die Körperspannung vom Beginn bis zum Ende jeder Übung erhalten bleiben. Um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden und um einen optimalen Wirkungsgrad zu erzielen, müssen alle im Training vorgesehenen Übungen zuerst besprochen und technisch richtig erlernt/beherrscht werden.

VARIANTENREICHES ÜBEN

Üben mit Medizinbällen ermöglicht ein optimales Zusammenspiel von Muskelgruppen und erhöht die Stabilisierungsfähigkeit im gesamten Rumpf sowie im Arm- und Beinbereich. Dieses Trainingsgerät erlaubt ein Üben allerorts, allein in den eigenen vier Wänden und gemeinsam (mit Partner) in der motivierenden Trainingsgruppe. Der Kreativität ist bei der Entwicklung und beim gezielten Einsatz einer Vielzahl von Übungen Tür und Tor geöffnet. Der Schwierigkeitsgrad einer Übung kann durch unterschiedliche Ausgangspositionen, Erhöhung des Ballgewichts, zusätzliche Rotationsbewegungen, (kombiniert mit) Üben auf labilem Untergrund, Öffnen der Bewegungskette durch Abheben eines stützenden Arms oder Beins, Sprünge, Würfe, u. a. m. gesteigert werden. Eine Auswahl an Übungen finden Sie in dieser und in der nächsten Ausgabe des LAUFSPORT-Magazins.

INFO

Eine Vielzahl an Übungen zum Ergänzungstraining mit genauen Beschreibungen und Trainingstipps für Hobby- und Wettkampfsportler zur Leistungsverbesserung und Verletzungsvorbeugung finden Sie auf den sechs Hochglanzplakaten „Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining mit dem eigenen Körpergewicht 1 und 2“, „Beweglichkeitstraining-Dehnungsübungen“ und „Rückentraining 1, 2 und 3“, herausgegeben vom Autor. Zu sehen und zu bestellen unter www.tus.kremsmuenster.at/LA oder telefonisch unter 0699 / 10 73 21 66.



Übung 3: A: Sitz auf einem Wackelkissen. Die Fersen berühren den Boden. Abwechselnder Bodenkontakt mit einem MB links und rechts vom Körper (A und E: Bild 3).

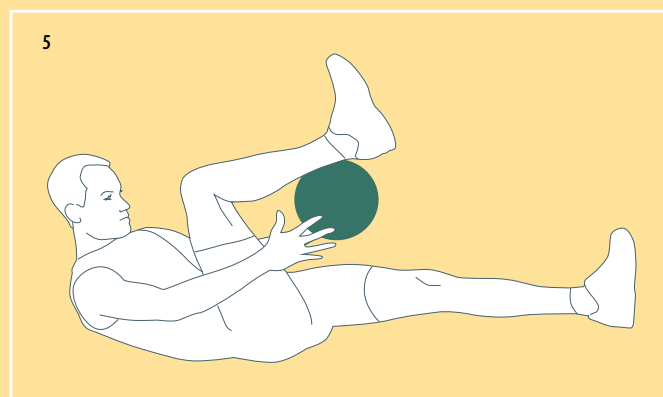
Varianten: Unterschiedlich schwere Bälle.

Übung 4: A: wie 3, doch sind die Fersen in der Luft (Schwebesitz). A und E: Bild 4.

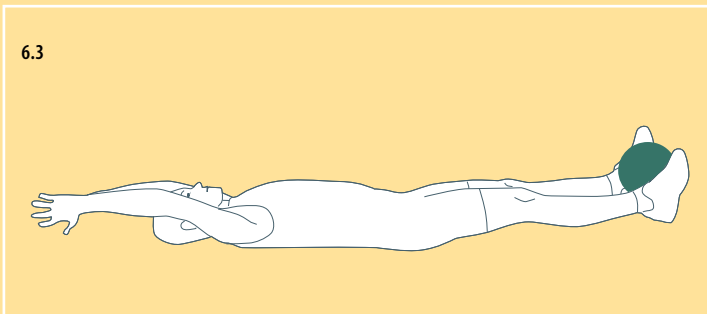
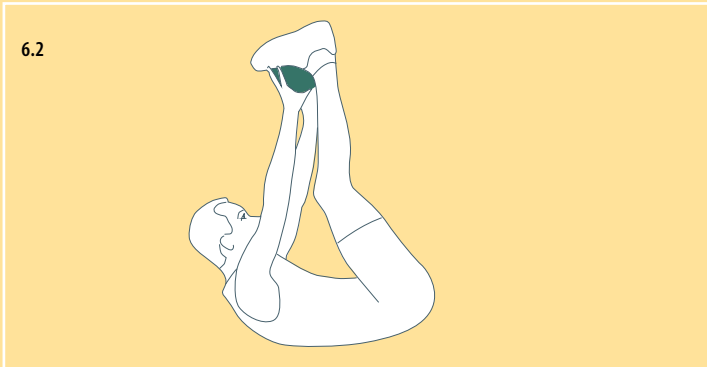
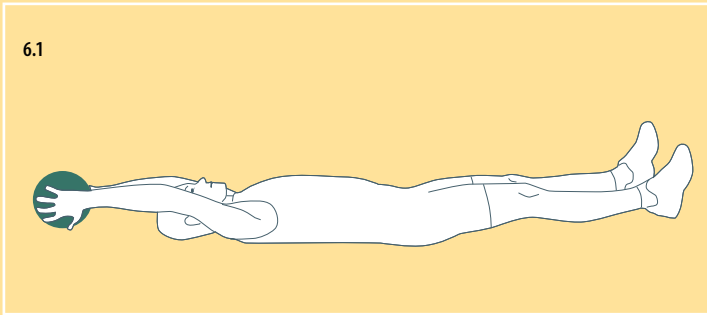
Varianten: Unterschiedlich schwere Bälle.

Übung 5: In Rücklage (auf der LWS) einen MB zwischen den auf und ab scherenenden, immer über dem Boden befindlichen Beinen von einer Hand in die andere übergeben. A und E: Bild 5.

Varianten: Unterschiedlich schwere Bälle.

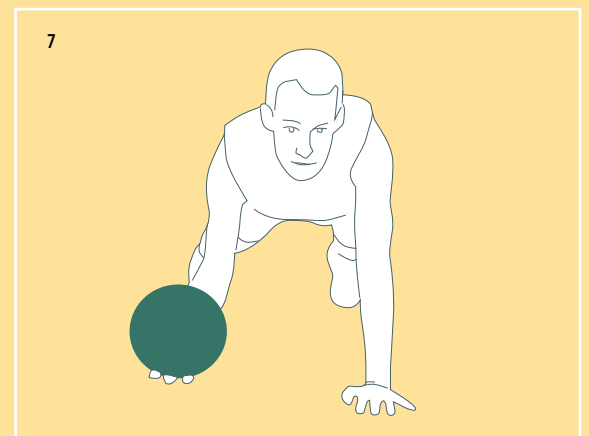


5

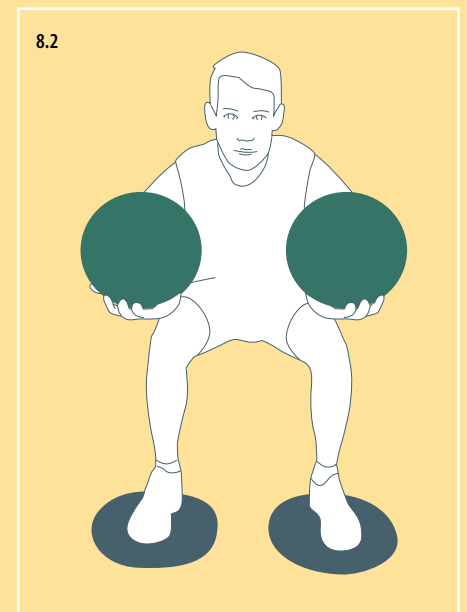
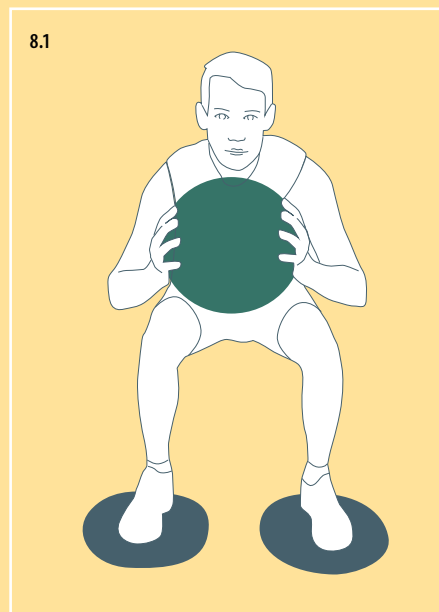


Übung 6: Aus der Rückenlage (A: Bild 6.1) mit den Händen einen MB am höchsten Punkt (mit Armdrehung um 90 Grad) an die Füße übergeben (Klappmesser, Bild 6.2) und wieder die Rückenlage (nun mit MB zwischen den Füßen, E: Bild 6.3) einnehmen. Beim nächsten Klappmesser den MB wieder mit den Händen nehmen und in die A zurückkehren. Achtung: Die Übung zuerst mit einem Volleyball erlernen, erst dann mit einem (anfangs leichten) MB durchführen und erst allmählich bis 3 kg steigern.

Übung 7: Mit Partner. A: Liegestütz mit Blick zueinander. Entfernung: ca. 150 cm. Abwechselnd den MB dem Partner einmal in die linke, dann in die rechte Hand übergeben (zuwerfen). Der Ball beschreibt dabei einen Zick-Zack-Kurs (Achter). A und E: Bild 7. Varianten: Unterschiedlich schwere Bälle, sowie Vergrößern des Abstandes zwischen den Partnern.



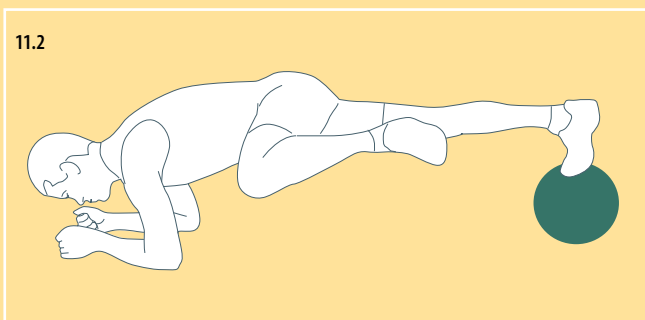
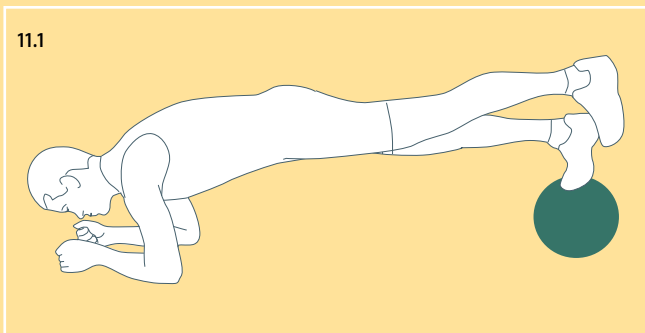
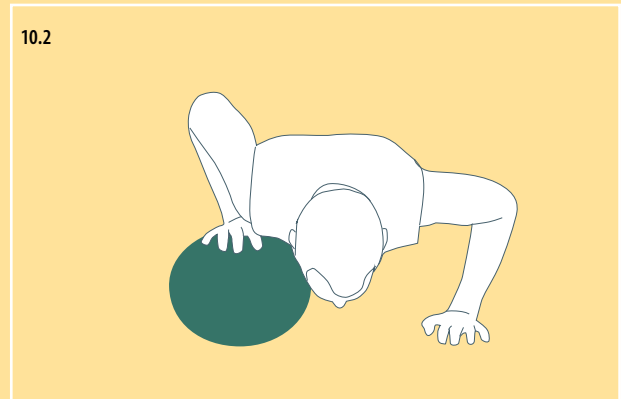
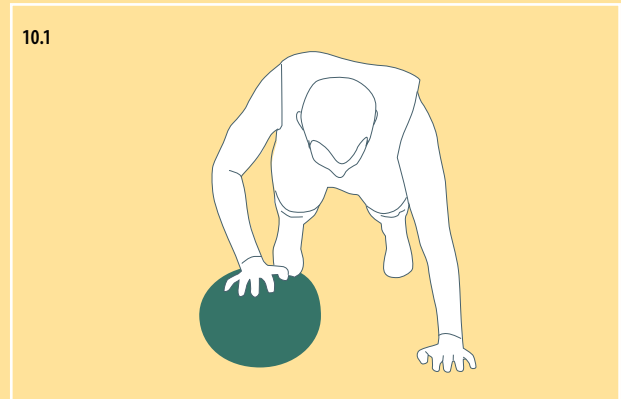
Übung 8: A: Stand auf zwei Wackelkissen, MB vor der Brust. Beine beugen (E: Bild 8.1) und strecken. Schwierigere Variante: Zwei MB (Bild 8.2).



TRAININGSTIPPS

- » Machen Sie zweimal pro Woche 30–45 Minuten Ergänzungstraining mit den in LAUFSPORT vorgestellten Übungen!
- » Führen Sie alle Übungen in der beschriebenen Weise langsam bis mäßig schnell durch! Qualität geht vor Quantität.
- » Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, ohne die Luft anzuhalten (kein Pressen)!
- » Wiederholen Sie jede Übung 15–20 Mal und führen Sie nach einer Pause von 30–60 Sekunden eine weitere Serie, bei verbessertem Trainingszustand eine bis zwei weitere Serien derselben Übung aus!
- » Sollten Sie den Rumpf nicht mehr stabil (ruhig und in der korrekten Position) halten können („Durchhängen“ nach Spannungsverlust), führen Sie weniger Wiederholungen bzw. Serien aus oder wählen Sie eine leichtere Übung!
- » Wählen Sie bei verbessertem Leistungsniveau eine Eigenlastübung mit höherem Schwierigkeitsgrad. Verwenden Sie zusätzlich leichte Gewichte (Kurzhandeln, Medizinbälle, Gewichtsmanschetten ...) oder Gummizugschnüre bzw. Gummibänder und/oder führen Sie die gleiche Übung auf einer instabilen Unterlage aus!

Übung 9: Mit Partner. A: Leicht gebeugter Stand jeweils auf einem Wackelbrett mit Blick zueinander (A und E: Bild 9). Entfernung: 200–250 cm. Den Ball beidhändig werfen und fangen. Variante (ohne Partner): Einen Volleyball oder Basketball gegen die Wand werfen und fangen.



Übung 10: A: Liegestütz mit einer Hand auf einem MB und einer Hand auf dem Boden (Bild 10.1). Einige Male die Arme beugen (E: Bild 10.2) und strecken. Seitenwechsel (SW).

Schwierigere Variante: Nach jedem Strecken sind beide Hände auf dem Ball und es wird die Seite gewechselt.

Übung 11: A: Unterarmstütz (Planking). Ein Bein auf einem MB, das zweite Bein frei in der Luft (Bild 11.1). Das freie Bein gebeugt seitlich vorführen (E: Bild 11.2) und wieder strecken. SW.

Schwierigere Variante: Unterarme auf zwei Wackelkissen. SW.