

# Training im Gleichgewicht

Krafttraining muss nicht immer Gewichtestemmen bedeuten. Das Theraband bietet hervorragende Möglichkeiten zur Stabilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers – die Übungen für Läufer.

**B**eim Krafttraining sollen die sportartspezifisch relevante Muskulatur bzw. Muskelgruppen gleichmäßig gekräftigt bzw. trainiert werden. Beim Laufen ist vor allem eine gewisse segmentale Stabilität der Wirbelsäule sehr wichtig, um eventuelle Überlastungssyndrome und Fehlhaltungen in diesem Bereich zu vermeiden. Einige wichtige Merkmale und Aspekte für das sportartspezifische Training:

- \* Langsame, korrekte Bewegungsausführung
- \* stabile Wirbelsäulen-Haltung
- \* immer im schmerzfreien Bereich und physiologischen Bewegungsausmaß bewegen
- \* isometrische Übungen zur Förderung der Stabilität
- \* Widerstand des Therabandes so wählen, dass mehrere Wiederholungen möglich sind
- \* dynamische Übungen für Bewegung und Beweglichkeit (Theraband)

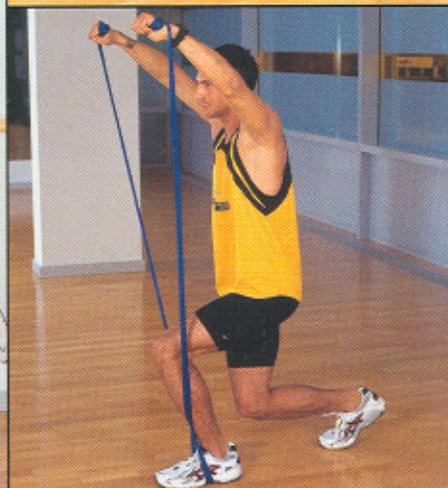
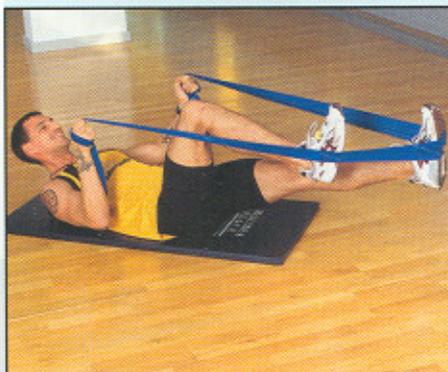
Der Autor: Thomas Hebenstreit ist dipl. Sportphysiotherapeut. Er arbeitet am Sportwissenschaftlichen Diagnosezentrum auf der Gugl in Linz und betreut zahlreiche Nationalteams.

## DYNAMISCHE LAUFBEWEGUNG IN RÜCKENLAGE

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt, das Theraband unter den Füßen fixieren, Arme in U-Haltung, Hände fassen die Enden des Therabandes.

**Ausführung:** Grundspannung einnehmen, Laufbewegung mit diagonalem Armeinsatz simulieren.

**Variante für Geübte:** Durch zusätzliche Rumpfrotation kann die Übung gesteigert werden.

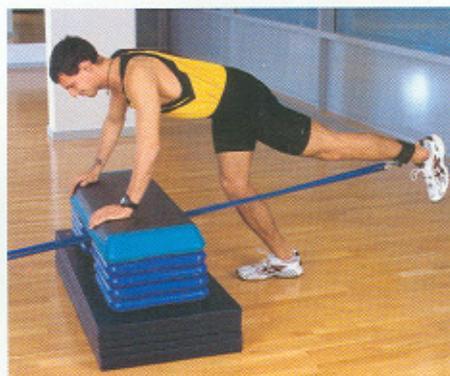


## DYNAMISCHE STABILISATION DER WIRBELSÄULE

**Ausgangsstellung:** Stand in leichter Schrittstellung, Hände halten das Theraband in leichter Spannung.

**Übungsausführung:** gleichzeitiges „in die Knie gehen“ und Spannen des Therabandes mit gestreckten Armen bis über den Kopf.

**Vorsicht:** Auf die Rumpfstabilisierung achten!



## SCHWUNGBEINPHASE IN STRECKUNG

**Ziel:** Verbesserung der Kraftausdauerfähigkeit der Hüftstreck- und Gesäßmuskulatur.

**Ausgangsstellung:** Oberkörper nach vorne neigen, mit den Armen abstützen (z. B. am Sessel), das Theraband mit der Fußschleife knapp über dem Sprunggelenk fixieren, Bein in gebeugter Hüftstellung.

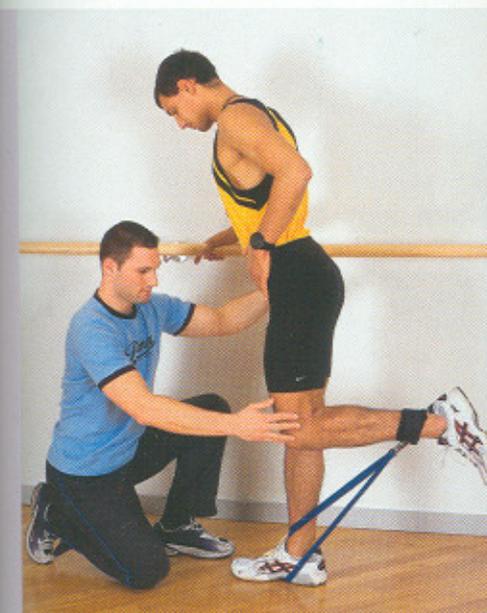
**Endstellung:** aktives Strecken des gesamten Beines in Hüfte und im Knie, dabei das Becken und die Lendenwirbelsäule stabilisieren.

## Alle Informationen

Thera-Band® Trainingsbänder sind kostengünstige, leicht zu transportierende Widerstandsprodukte mit nahezu unbegrenzten Einsatzmöglichkeiten. Sie werden zur Steigerung von Kraft, Stabilisierung und Beweglichkeit eingesetzt und stehen in 8 Widerstandsstärken zur Verfügung. Sämtliche Thera-Band Produkte werden gemeinsam mit dem Amerikanischen Physiotherapieverband (APTA) entwickelt und gelten weltweit als funktionale Trainingssysteme. Thera-Band® Trainingsbänder sind reine Naturprodukte und zeichnen sich durch besonders gute Dehnungseigenschaften aus. Die Zubehörteile Türanker, Handgriffe, Fußschlaufen und Thera-Band Assist garantieren angenehmes und abwechslungsreiches Training. Thera-Band Produkte sind im ausgewählten Sanitäts- und Sportfachhandel erhältlich. Nähere Informationen erhalten Sie bei: COMESA GmbH, 01/250 46-0, [www.thera-band.at](http://www.thera-band.at), [theraband@comesa.at](mailto:theraband@comesa.at)

**Thera-Band**  
Systems of Progressive Exercise

Fotos: comesa



## KNIEBEUGUNG IM STEHEN

**Ziel:** Kräftigung der Oberschenkelrückseite und der Wadenmuskulatur.

**Ausgangsstellung:** Einbeinstand an der Stange bzw. Wand, Standbein leicht gebeugt. Das Band ist am Unterschenkel des Spielbeines und am Standbein fixiert.

**Endstellung:** Kniegelenksbeugung im Spielbein, Knie parallel geführt, Oberschenkel senkrecht fixiert. Auf die Stabilisierung der Wirbelsäule und des Beckens achten!

PHOTO: T. HEHENSTREIT