

1 Kniebeugung

Ausgangsstellung:

Begib dich in die Bauchlage (auf eine Gymnastikmatte, das Thera-Band wird an einem absolut festen Gegenstand eingehakt und ist am Fuß fixiert; der Oberschenkel ist leicht vom Boden abgehoben).

Übung: Aktive Kniebeugung gegen den Widerstand des Thera-Bandes im gesamten Bewegungsausmaß.

Wichtig: Vermeidung einer weiterlaufenden Bewegung auf das Becken, indem du die Lendenwirbelsäule stabilisierst.



2 Hüftbeugung

Ausgangsstellung:

Begib dich in die Rückenlage, das Thera-Band ist wieder an einem absolut festen Gegenstand eingehakt und wird am Vorfuß deines Beines fixiert. Das andere Bein wird aufgestellt.

Übung: Aktive, geradlinige Hüftbeugung und Kniebeugung mit gebeugtem, stabilem Sprunggelenk. Dadurch Spannungsaufbau an der Unterschenkelvorderseite.

Wichtig: Halte stets die Spannung in Bauch- und Rückenmuskulatur (Rumpf) aufrecht, um eine stabile Lendenwirbelsäule zu gewährleisten.



3 Sitz-Laufen

Wirkung: Muskelkräftigung im speziellen Gang- bzw. Laufmuster.

Ausgangsstellung:

Du bist in Rückenlage, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt, das Thera-Band wird unter deinen Fußsohlen fixiert; die Arme sind in U-Haltung, die Hände fassen die Enden des Thera-Bandes.

Übung: Grundspannung einnehmen, Spielbein-Standbeinphase mit diagonalem Armeinsatz simulieren. Zur Steigerung der Wirkung kann zusätzliche Rumpfrotation im Gangmuster eingebaut werden.



4 Schienbein

Wirkung: Stärkung der vorderen Schienbeinmuskulatur. Eignet sich auch hervorragend als Prophylaxe von Beinhautproblemen (Entzündung) beim Laufen.

Ausgangsstellung: Du bist in Rückenlage, die Beine, Hüfte und Knie werden in einem jeweils 90-Grad-Winkel auf einem Sessel etc. abgelegt. Das Becken liegt stabil auf dem Boden.

Übung: Aktives Beugen und Strecken des Vorfußes im Sprunggelenk gegen den Widerstand des Thera-Bandes.



5 Schwingbein I

Wirkung: Hüftstreckmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite.

Ausgangsstellung:

Oberkörper vorgebeugt, Arme auf Sessel oder Stepper abgestützt, Thera-Band mit Fußschleife knapp über dem Sprunggelenk fixiert, Bein in gebeugter Hüftstellung.

Übung: Aktives Strecken des gesamten Beines in Hüfte und Knie, dynamische Stabilisation des Beckens und der Lendenwirbelsäule. Trainingsziel: Verbesserung der Kraftausdauerfähigkeit der ischiocruralen Muskulatur über ihre Hüftstreckfunktion unter Berücksichtigung der funktionellen Arbeitsweise.



Auch Hobbyläufer brauchen Krafttraining, um spezielle Muskeln gezielt zu trainieren. Am besten nimmst du dazu das „kleinste“ Fitnessgerät der Welt: das „Thera-Band“.

mit dem

Thomas Hebenstreit ist diplomierte Physiotherapeut und hat sich als Betreuer verschiedener Nationalteams besonders mit Kräftigungsübungen mit dem Thera-Band beschäftigt. Für die TOP TIMES-Läufer hat Thomas Hebenstreit die wichtigsten Infos und Übungen hier zusammengefasst.

„Generell gilt: Bei jedem sportartspezifischen Krafttraining ist es immer wichtig, diesbezüglich relevante Muskulatur bzw. Muskelgruppen gleichmäßig zu trainieren. Fachlich ausgedrückt lautet das so: Agonisten (Hauptspieler) und Antagonisten (Gegenspieler) müssen gleichermaßen belastet werden, um spätere muskuläre Dysbalancen, so genannte Muskelungleichgewichte zu vermeiden.

Also, ganz laienhaft gesagt: Wenn Muskeln kontrahieren (sich zusammenziehen), müssen die gegenüberliegenden Muskeln in ihrer Muskelänge entspannen und nachgeben können – und umgekehrt.

Gerade Muskelgruppen oder einzelne Muskeln, die leichter zu Überlastungen neigen, sollten daher auch besonders berücksichtigt und trainiert werden. Nur ein Beispiel, das viele Hobbyläufer schmerzhaft kennen: Für den

Mehr Kraft Band

Laufsport typische Muskeln sind die Wadenmuskulatur, in erster Linie die Achillessehne und die vordere Schienbeinmuskulatur – und genau aus dieser Muskelpartie entsteht als Folge von Überlastung die Beinhautentzündung im Schienbein!

Um nun eben solche „laufspezifische“ Problemzonen trainieren zu können, gibt es ein extra auf die Bedürfnisse der Läufer abgestimmtes Kräftigungsprogramm – und zwar ohne großen Aufwand: Du nimmst einfach ein Theraband und schon kann's losgehen. Die wichtigsten neun Übungen aus dem Kräftigungsprogramm für Läufer haben wir hier auf dieser Doppelseite aufgelistet. Wichtig bei der Durchführung ist:

- Langsame, korrekte Bewegungsausführung, anfangs auch die richtige Technik und in optimalen Gelenkwinkelstellungen trainieren.
- Stabile Wirbelsäulenhaltung (segmentale Stabilität in der Lendenwirbelsäule).
- Immer im schmerzfreien Bereich und physiologischen Bewegungsausmaß bewegen.
- Widerstand des Therabandes so wählen, dass mehrere Wiederholungen im Sinne der Kraftausdauer möglich sind!

6 Schwungbein II

Wirkung: Hüftbeuger, Oberschenkelvorderseite.

Ausgangsstellung: Siehe Übung 7, Bein in korrekter Rotation. Arme in leichter Ellbogenbeugung und Standbein in leichter Kniebeugung.

Übung: Aktives Beugen des gesamten Beines in Hüfte und Knie gegen Widerstand des Thera-Bandes.

Variationsmöglichkeit: langsame oder schnelle, dynamische Bewegungsausführung.

Wichtig ist bei der Ausübung die Gewährleistung eines geraden Oberkörpers bzw. Wirbelsäule.



7 Stabilisierung Wirbelsäule

Wirkung: Oberarm-, Schultergürtelmuskulatur, Rückenmuskulatur, Gesäßmuskeln, Oberschenkelvorderseite.

Ausgangsstellung: Stand in leichter Schrittstellung, Hände halten Enden des Therabandes.

Übung: Gleichzeitiges „In-die-Knie-Gehen“ und Spannen des Therabandes mit gestreckten Armen über Kopf. Physiologische LWS-Stellung muss stabilisiert werden können; keine Beugung in der Brustwirbelsäule – aufrechter Oberkörper.

Trainingsziel: Verbesserung der Kraftfähigkeit der Primärbeweger über eine Bückvariante mit zunehmender Hubbelastung.



8 Laufbewegung im Stand

Wirkung: Hüftbeugemuskulatur und Oberarm-/Schultermuskeln.

Ausgangsstellung: Stabilisation Standbein, Thera-Band fixiert am Spielbein (Schwungbein) und mit diagonaler Hand für Armschwung.

Übung: Laufbewegung gegen Widerstand des Thera-Bandes mit Spielbein und diagonalem Armeinsatz im funktionellen Laufmuster. Übungsausführung immer unter kontrollierter Oberkörperrotation (Lendenwirbelsäule stabil halten).

Trainingsziel: Stabilisation vor allem des Beckens gegen Abkippen und der gesamten Wirbelsäule.



9 Zehenspitzenstand

Wirkung: Wadenmuskulatur.

Ausgangsstellung: Stand auf Stepper, beide Fersen frei, die Achillessehne sollte leicht vorgedehnt sein, die Arme verschränkt in 90° Grad-Vorhalteposition und Fixieren des Thera-Bandes, aktiver Spannungsaufbau im gesamten Rumpf, Stabilisation der LWS und des Beckens.

Übung: Zehenspitzenstand mit gestreckten Knien, Hochbewegen der Fersen und Streckung der Sprunggelenke mit gebeugten Knien.

Trainingsziel: Prophylaxe von Achillessehnenproblemen.



checkpoint

Thera-Band

Das Thera-Band: Kostet im Sport- und Fachhandel ab 15,- Euro, dazu gibt es zahlreiches Zubehör.

Die Infos: Wenn du noch mehr Information zum Bereich „Kräftigung mit dem Thera-Band“ haben willst – Infos über das kom-

plette Fitnessprogramm bekommst du direkt bei:

Comesa GesmbH,
Telefon 01/250 46-184

E-Mail: theraband@comesa.at

www.thera-band.com