



Ausgangsposition



Endposition

Abduktion in der lateralen Kette

Beschreibung:

- Seitstütz mit einem kurzen Hebel einnehmen
- Abduziere das obere Bein über den max. ROM
- Ziehe die Zehen heran und lasse die Hüfte vorn
- Physiologische, fixierte Lordose bei der Übung beachten
- Fortgeschrittene Trainer oder Teilnehmer können die Übung auch mit einem langen Hebel durchführen



Standwaage (zur Verbesserung der Stabilität)

Durch diese Übung werden das Gleichgewicht und die Stabilität geschult, was für die weiteren Übungen und das Training wichtig ist.

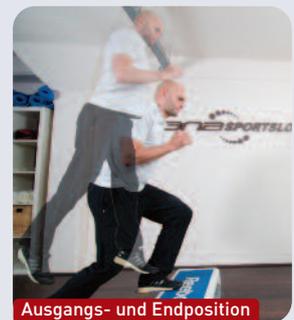
Beschreibung:

- Kurzer Fuß nach Janda einnehmen (hierfür Ballen, Ferse und Außenkante des Fußes gleichmäßig und optimal belasten)
- Einen Arm gestreckt Richtung Decke führen
- Physiologische, fixierte Lordose einnehmen
- Gestreckten Körper nach vorn legen, Spielbein kommt gestreckt nach hinten
- Stabilität muss auf einem Bein gehalten werden
- Um die Übung zu erschweren, kann eine instabile Unterlage benutzt werden oder die Augen geschlossen werden

Sprung-Aufsteiger mit dem Step

Beschreibung:

- Das linke Bein auf den Step stellen, den rechten Arm nach vorn anwinkeln
- Explosiver Abdruck vom Step nach oben, dabei wechseln das Bein und der Arm in der Luft
- Landung mit dem rechten Bein auf dem Step, dabei ein exzentrisches Nachlassen im rechten Bein durchführen
- Der Fuß hat immer nur einen kurzen Bodenkontakt und die Übung beginnt mit dem rechten Bein wieder von vorn
- Die Wechsel zwischen den Beinen müssen sehr dynamisch und schnell durchgeführt werden



Ausgangs- und Endposition

KOMPLEXERE AUFBAUÜBUNGEN

Wenn die Grundstabilität vorhanden ist, sind folgende Übungen sinnvoll, um die Hüfte zu kräftigen und zu stabilisieren:



Ausgangsposition



Endposition

Abduktion mit einer lateralen Kette (kurzer Hebel) in den Schlingen

Beschreibung:

- Seitstütz einnehmen und den Körper Richtung Decke bringen
- Physiologische, fixierte Lordose bei der Übung beibehalten
- Schlaufe oberhalb des Knies (proximal) am unteren Bein fixieren
- Bei der Übung Becken tief und wieder in die Ausgangsposition bewegen
- Wenn die Übung zu schwer ist, Schlaufen weglassen. Für Fortgeschrittene kann die Übung mit einem distalen Widerstand (Schlaufe am Unterschenkel) durchgeführt werden



Ausgangsposition



Endposition

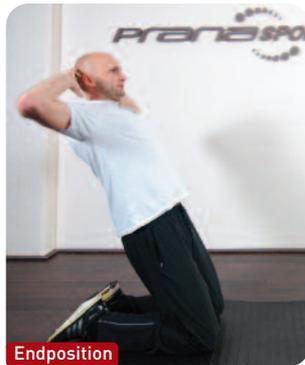
Adduktion in der lateralen Kette (kurzer Hebel)

Beschreibung:

- Seitstütz einnehmen, Körper bleibt in einer Linie
- Physiologische, fixierte Lordose bei der Übung beibehalten
- Schlaufe oberhalb des Knies (proximal) am oberen Bein fixieren
- Bei der Übung Becken tief und wieder in die Ausgangsposition bewegen
- Unteres Bein vom Boden abheben
- Wenn die Übung zu schwer ist, Schlaufen weglassen. Für Fortgeschrittene kann die Übung mit einem distalen Widerstand (Schlaufe am Unterschenkel) durchgeführt werden



Ausgangsposition



Endposition

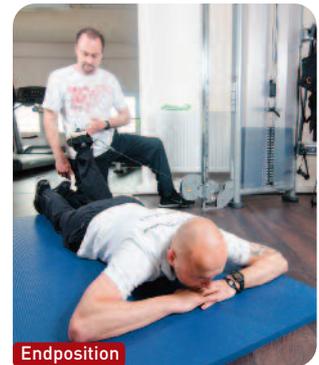
Kniestand mit Wippen nach hinten auf einer Matte

Beschreibung:

- Kniestand, eventuell durch eine Matte oder mit einem weichen Untergrund unterlagern
- Körper bleibt bei der Übung gestreckt
- Physiologische, fixierte Lordose einnehmen und halten
- Hände an die Ohren nehmen
- Körper so weit nach hinten wippen, wie es machbar ist und der Teilnehmer oder Kunde es sich zutraut
- Gut trainierte Personen können bei der Übung die Arme auch gestreckt nach oben nehmen. Wenn die Übung zu schwer ist, die Hände parallel zum Körper fixieren



Ausgangsposition



Endposition

Außenrotation in der Hüfte liegend mit einem Theraband oder am Kabelzug

Beschreibung:

- Bauchlage einnehmen
- Schlaufe am Fußgelenk anbringen
- Bauch anspannen und den Rumpf stabilisieren
- Das angewinkelte Bein nach innen führen (dadurch kommt es zu einer Außenrotation in der Hüfte)



Ausgangsposition



Endposition

Exzentrisches Krafttraining für die Adduktoren im Stehen mit dem miha bodytec

Beschreibung:

- Auf einem Bein stehen und mit den Händen an der Wand oder einem Gegenstand festhalten
- Abduktoren anspannen und die Position halten
- Der Trainer drückt das Bein nach unten und der Kunde muss dagegen halten
- Die Stabilität im Rumpf muss beibehalten werden
- Wenn bei den Übungen mit dem miha bodytec trainiert wird, werden die anderen Muskeln gleichzeitig mittrainiert

TIPPS ZUM LAUFSPORT

Laufen ist aufgrund unserer Evolution eine natürliche Sportart. Laufwettbewerbe gab es schon seit den antiken Spielen genauso wie bei den heutigen Olympischen Spielen. Der Laufsport wird sowohl im Profi- als auch im Freizeitbereich von vielen Menschen aktiv und erfolgreich umgesetzt. Beim Laufen wird in Kurz-, Mittel- und Langdistanz unterschieden.

Um das Laufen auf Kurz- und Mitteldistanz (bis 2.000 Meter) erfolgreich umzusetzen, sind folgende Fertigkeiten gefragt:

- Springkraft, Schnelligkeit, Schnellkraftausdauer, Stehvermögen, Beweglichkeit, Kraft
- Eine gute Mischung von Ausdauer- und Sprinttraining
- Mentale Stärke für das Fordern im hochintensiven Bereich

Um das Laufen auf Langdistanzen (ab 2.000 Meter) erfolgreich umzusetzen, sind folgende Fertigkeiten gefragt:

- Stoffwechseltraining, Energiebereitstellung, Ausdauerleistungsfähigkeit, Durchhaltevermögen
- Mentale Stärke und Widerstandsfähigkeit gegenüber langen Belastungen
- Koordination und Ökonomisierung des Laufstils

Die Autoren

Nils Schumann

- Olympiasieger und Europameister im 800-Meter-Lauf
- Weltcup Sieger und mehrfacher Deutscher Meister
- Deutschlands Sportler der Jahres 2000
- Personal Fitness Trainer und Inhaber der Prana Sports Lounge in Erfurt
- Laufexperte für zahlreiche Läufe (u.a. für Sport Scheck, BMW und für den Robinson Club)
- www.prana-sports.de



Stephan Müller

- Sportlehrer, Sporttherapeut und Ernährungsberater
- Inhaber des GluckerKolleg, Coaching-Zentrum und der PT Lounge sowie mehrfacher Buchautor
- Mitglied im Vorstand des BPT e.V. (Bundesverband Personal Training e.V.)
- Ernährungsberater und PT zahlreicher Top-Sportler, Olympiasieger und Weltmeister
- www.pt-lounge.com; www.glucker.de