

# Rumpftraining

## Teil 1 – Die Bauchmuskulatur

### Wintertraining - Mach mal etwas Anderes!

Von Dr. A. Falarzik, erschienen im Triathlonmagazin

Eine Menge Wettkämpfe sind vorüber, der Saisonhöhepunkt war vielleicht schon im August oder September. Was mache ich, wenn Radfahrten fast keinen Spaß mehr machen und die Dauerläufe immer mehr in manchmal sehr dunkle Abendstunden hinein gemacht werden müssen? Regeneration heißt jetzt das Zauberwort. - Aber wie? Der geschundene Körper soll sich erholen - gut. Aber wie tut er das, ohne übermäßig zuzunehmen und seine Leistungsfähigkeit zu verlieren?

#### **Gibt es auf diese Fragen eigentlich eine Antwort?**

Aus meiner Sicht sollte für Euch nun eine Erholungsphase beginnen, die aus mehreren Komponenten bestehen sollte.

1. Psychische Erholung, daß heißt lösen vom Leistungsstreß, sollte bei Euch jetzt angesagt sein. Einmal drei Wochen gar nichts tun und Dinge erledigen, für die man sonst keine Zeit hatte. Kino, alte unsportliche Bekannte besuchen, oder vielleicht einfach nur ein Buch lesen, das nichts mit Triathlon zu tun hat. Während dieser Zeit solltet Ihr auch Eure Verletzungen und Zipperlein auskurieren. Eventuell auch einen Sportmediziner aufsuchen, um Achillissehnenbeschwerden oder Rückenschmerzen behandeln zu lassen.
2. Jetzt ist auch der richtige Zeitpunkt, um einmal die strikten Ernährungsvorschriften, die während der Wettkampfzeit geherrscht haben, zu vergessen. In Maßen alles essen und trinken. Zwei bis drei Kilogramm Gewichtszunahme machen nichts aus, sind schnell wieder abtrainiert und reduzieren auch nicht die Leistungsfähigkeit im neuen Wettkampfsjahr. Auch ist es wichtig, sich schon einmal mit dem neuen Wettkampfsjahr zu befassen. Planung von Trainingslagern und Periodisierung des Trainings, Fehler aus dem Vorjahr erkennen und vermeiden.
3. Dem Training zum Abschluß dieser Besinnungsphase kommt eine ganz besondere Bedeutung zu. Es sollte jetzt eine aktive Erholung folgen, z.B. Dauerläufe mit verminderter Intensität, um die Grundlagenausdauer zu verbessern! Außerdem können die in der Hauptsportart einseitig trainierten Muskelgruppen durch gezieltes Auftrainieren der Gegenspieler wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Hanteltraining, Anspannungsübungen und Athletik sind jetzt angesagt.

Ausgedehnte Gymnastikeinheiten sind in dieser Phase, wie auch sonst, ebenfalls wichtig. Die im übrigen oft vernachlässigte Rumpfmuskulatur kann jetzt endlich intensiv trainiert werden. Diese ist wichtige Grundlage für schmerzlose Lauf- und Radkilometer in der Wettkampfsaison. Der folgende Artikel soll Euch dabei ein wenig helfen und wird in einer späteren Ausgabe, mit Betrachtung der Rückenmuskulatur und Hüftstrecker, fortgesetzt. Während des zurückliegenden Wettkampfsjahres sind an den Bewegungs- und Stützapparat besondere Ansprüche gestellt worden. Manifeste Ungleichgewichte der Muskulatur werden jetzt mit ins Wintertraining genommen. Dies ist vielleicht Ursache für Achillissehnenbeschwerden oder Rückenschmerzen im Frühjahr. Wer von Euch kennt nicht das Gefühl, wie auf Eiern, mit schmerzenden Beinen die ersten Kilometer nach dem Radfahren laufen zu müssen. Grundlage für beginnende akute und später dann chronische

Muskelschwächen können solche Momente sein. Auslaufen und ausgiebige Gymnastik (cool-down) sollten einer jeden Belastung folgen und fest zum Wettkampf, wie auch zum Trainingsritual, gehören.

In meiner täglichen sportmedizinischen Praxis, finden sich oftmals rumpfmuskulaturschwache Athletinnen und Athleten. Diese Artikelserie soll Euch als Anleitung dienen, eure Rumpfmuskulatur zu stabilisieren und aus medizinischer Sicht sinnvoll zu trainieren. Eine begleitende ärztliche Kontrolle, wie auch Physiotherapie ersetzt sie jedoch nicht! Im folgenden wird zunächst die Bauchmuskulatur näher betrachtet. Hinweise auf Muskelschwächen mit einfachen Tests ist es Euch möglich festzustellen, ob Hinweise auf muskuläre Schwächen bestehen. Fallen diese auf, sollte eine weitere präzise Diagnostik erfolgen. Die Abbildung 1 zeigt einen Test zur Prüfung der gesamten vorderen Rumpfmuskulatur. Bei aufgesetzten Fersen und leicht angestellten Beinen (50°-Beugung in beiden Kniegelenken), erfolgt in Rückenlage und 90° abgewinkelten Armen im Schulter-, als auch im Ellenbogengelenk, das Anheben des Oberkörpers. Ist diese Übung nicht ohne Einrollen der Hals- und Brustwirbelsäule durchführbar, spricht dies für eine leichte Muskelschwäche. Kann diese Übung auch nicht nach Auflegen der Hände an die Schläfen vollzogen werden, sind höhergradige Schwächen zu festzustellen. In Abbildung 2 ist eine Ganzkörperübung dargestellt. Das Einbrechen der geraden Rückenhaltung oder Schwierigkeiten bei Abheben des Beines, deuten auf falsch oder schlecht trainierte Muskelgruppen hin. Ärztliche, bzw. krankengymnastische Behandlung erscheint dann angezeigt.



Abb. 1: Kontrolle der vorderen Rumpfmuskulatur



Abb. 2: Fähigkeit der Ganzkörperstabilisierung

### **Empfehlungen zum Training der Bauchmuskulatur**

Die Bauchmuskulatur bewirkt normalerweise im Zusammenspiel mit anderen Muskelgruppen die Kippung des Beckens, Eindrehung der Brustwirbelsäule u.ä. . Eine krankhaft veränderte Bauchmuskulatur kann über verschiedene Bewegungsketten sowohl zu Beschwerden in der oberen Körperregion führen, als auch zum Beispiel Kniegelenksbeschwerden bewirken. Deshalb gilt dieser Rumpfmuskulatur in dieser Folge unser Hauptaugenmerk. Nachfolgend werden Übungen demonstriert, die in mehreren sportwissenschaftlichen Untersuchungen erprobt und beurteilt wurden. Als Ausgangsstellung dient folgende Körperhaltung ( s. Abb. 3): Rückenlage, angestellte Beine, enge Führung von Knien und Füßen, Hände liegen dem Hinterkopf an, ohne ineinander verschränkt zu sein. Aufbauen der Grundspannung Anpressen der Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage, Fixierung der Schultern (kein Einrollen nach bauchwärts), Ellenbogen dürfen den Kopf nicht einklemmen. Jetzt erfolgt das Anheben des Oberkörpers und Halten der Grundspannung für ca. 3 Sek.



Abb. 3: Ausgangsposition/Grundspannung



Abb. 4: Übungsposition Als Variante können die Arme auch vor die Brust genommen



Abb. 5: Variante - Armführung vor der Brust

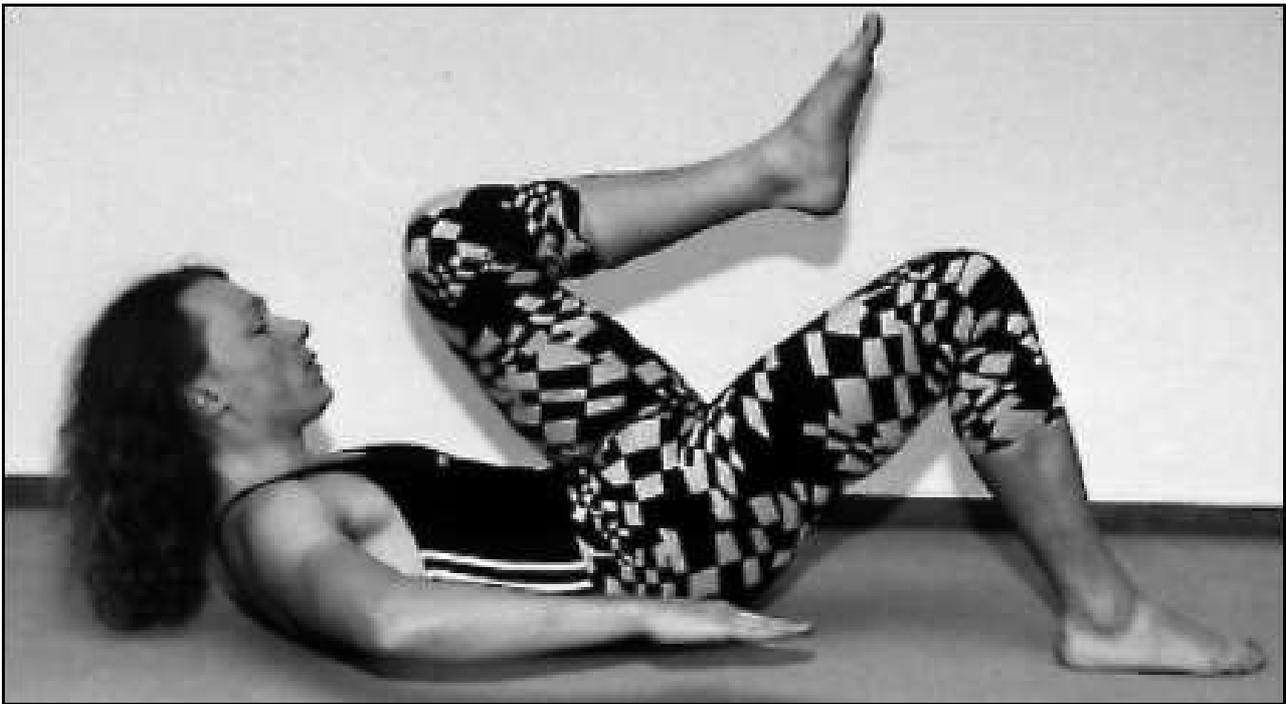


Abb. 6: Beine im Wechsel

Eine etwas andere Ausgangsposition findet Ihr in Abbildung 7+ 8. Hier solltet Ihr wieder darauf achten, daß Eure Wirbelsäule stabilisiert ist. Ihr erreicht dies, indem Ihr fest die Lendenwirbelsäule gegen den Boden drückt und gleichzeitig vermeidet, die Halswirbelsäule einzurollen. Die Blickrichtung ist schräg nach vorn, das Kinn wird zurückgenommen. Eure Hände werden seitlich des Körpers geführt und entweder gleichzeitig in Richtung der Fersen geschoben (gerade Bauchmuskulatur), oder es wird im Wechsel die rechte bzw. die linke Hand in Richtung der jeweiligen Ferse geführt (schräge Bauchmuskulatur). Die Hände schweben dabei knapp über dem Boden. Bei allen Übungen sollte die erreichte Grundspannung ca. 3-4 Sek. aufrechterhalten werden. Danach die Spannung lösen und locker lassen, wieder anspannen und halten. Die Wiederholungsfrequenz sollte bei 8-15 mal liegen. Gewichte können ebenfalls hinzugenommen werden. Abb. 5: Abb. 6: Abb. 7: Abb. 8: Eine so vorbereitete Bauchmuskulatur wird Euch für das folgende Wettkampffahr gute Dienste leisten.



Abb. 7: Stabilisierung der Wirbelsäule / Bauchmuskulatur (schräg)



Abb. 7: Hände im Wechsel in Richtung Fersen geführt