



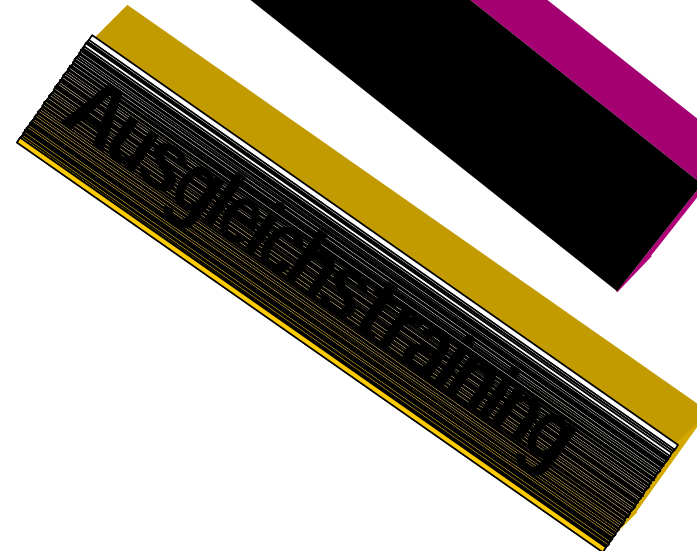
Universität Konstanz
Sportwissenschaft

Funktionelles Begleittraining für den Rudersport

Dr. Dietmar Lüchtenberg



Begleittraining





Begleittraining

Was ist funktionelles Begleittraining ?

= ein Training, das das sportartspezifische Ausdauertraining integrierend unterstützt und ergänzt.

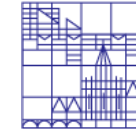


Rudern ist mehr als rudern!
Warum?
oder
Rudern muss mehr als rudern sein!



- **Verletzungsprophylaxe**
(Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit)
- **Leistungsoptimierung**

physiologisch-morphologisch
psychologisch-mental
(subj. Stabilitätsempfinden)



Beschwerdehäufigkeiten:

Knie:

- Chondropathia Patellae
- illiotibiales Bandsyndrom
- Patellaspitzensyndrom

Rücken:

- Segmentinstabilitäten (LWS)
- Osteochondrosen
- Bandscheibenvorfälle



Maßnahmen eines funktionellen Begleittrainings

- **Dehnen** (Dehnmethode im Sinne einer Schnellkraftbelastung)
- **Tonisieren + Kräftigen**
(Stabilisierung der großen Gelenksysteme und des Achsenskeletts, Abbau muskulärer Dysbalancen)
- **Propriozeptives Training**
(Entwicklung und Training der Tiefensensibilität)
- **Entspannungstraining**
(Muskelentspannungstechniken z.B. nach Jacobsen)



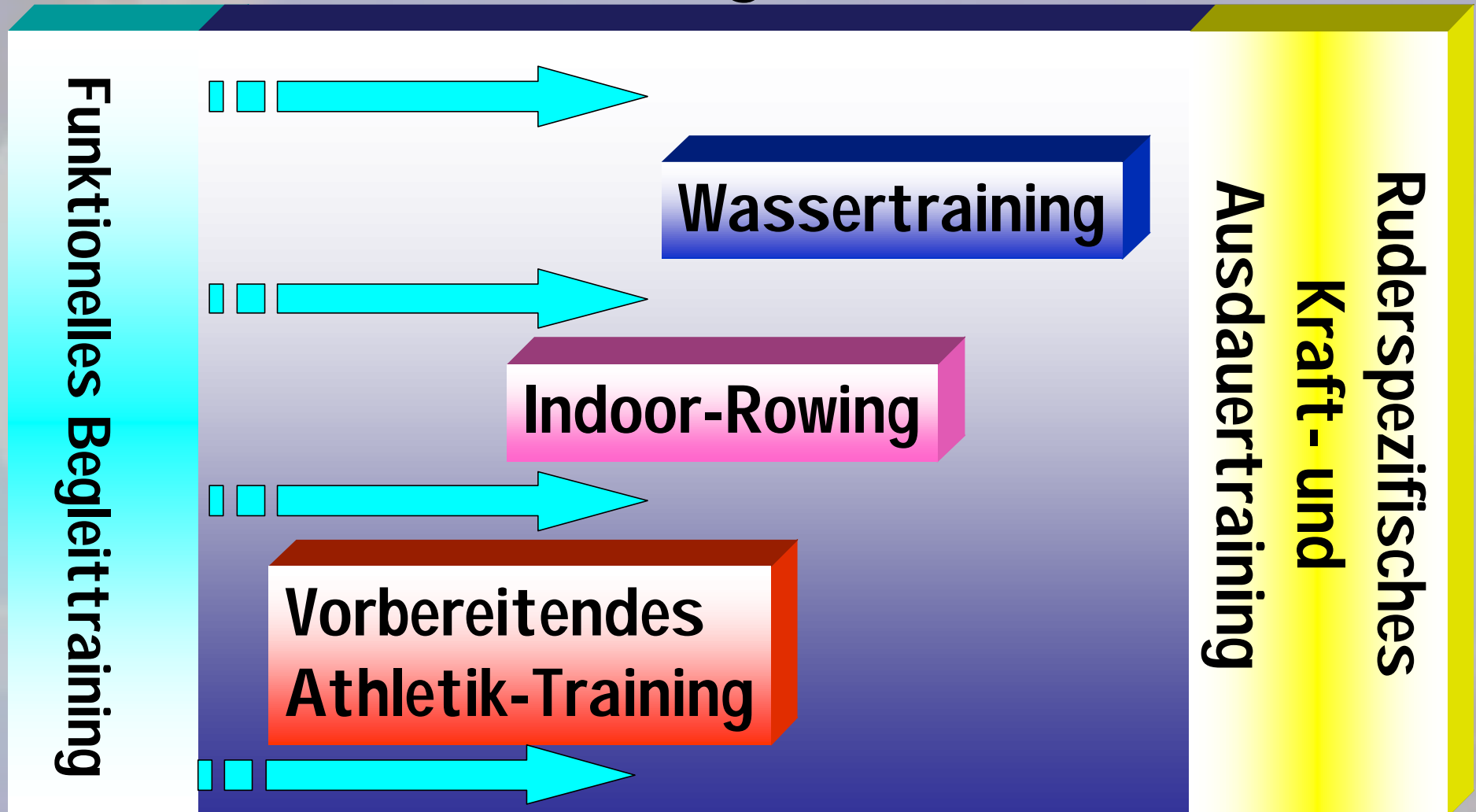
Anzustreben ist ein integrativer Trainingsansatz

Integration:

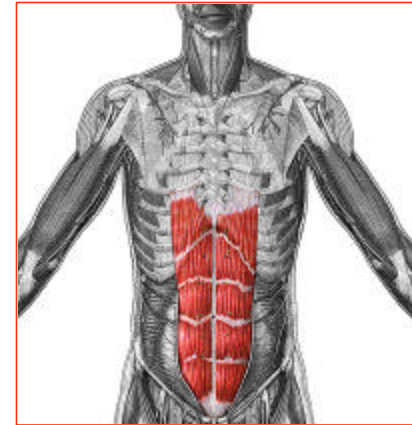
Zusammenschluß zu übergeordnetem Ganzen, vervollständigen



Trainingsablauf



Unspezifisches Bauchmuskeltraining



Rangliste

1.



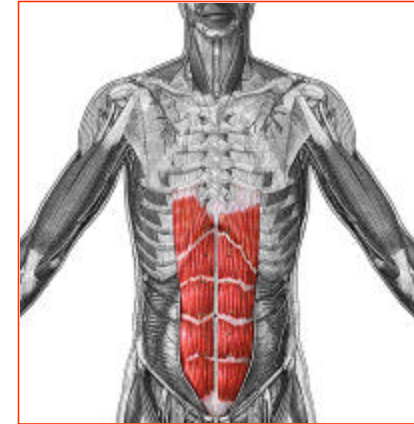
Gerader Crunch
Arme nach hinten gestreckt

2.



Twisted Crunch
Hände an den Ohren

Unspezifisches Bauchmuskeltraining



3.



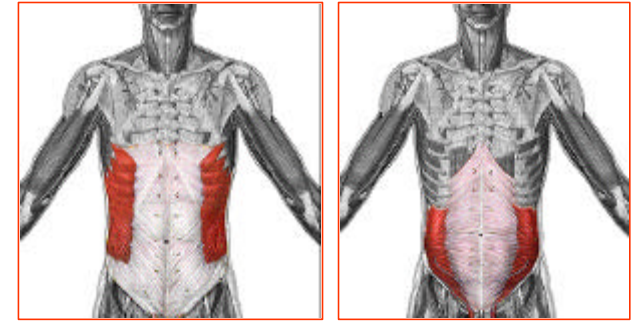
„Käfer“
Rechter gestreckter Arm zum
linken Fuß u. umgekehrt

4.



Gerader Crunch
Arme gestreckt nach vorne

Unspezifisches Bauchmuskeltraining



1.



Rumpfseitheben

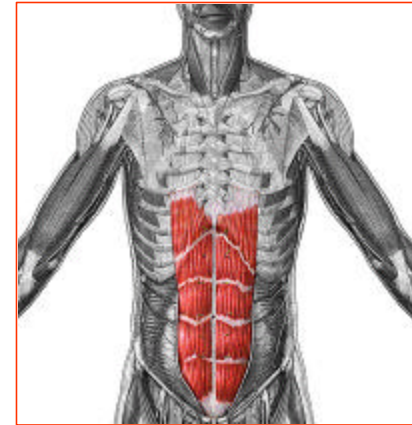
2.



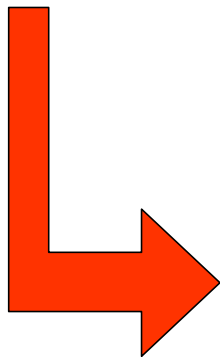
Seitlicher Unterarmstütz,
einbeinig

Spezifisches Bauchmuskeltraining

- Berücksichtigt die Anforderungsstruktur der Ruderbewegung



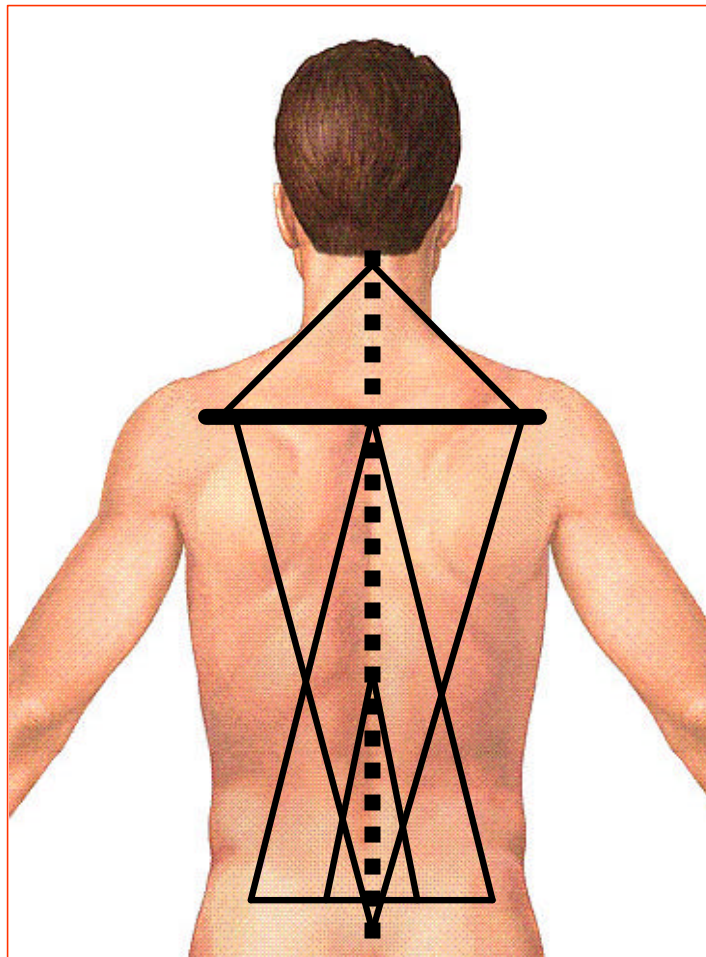
Die Füße sind auf dem
Stemmbrett fixiert



Bauchmuskeltraining kann auch mit fixierten
Füßen durchgeführt werden („Iliopsoas-Problematik“)



„Achssystem“ der Wirbelsäule



**Schiffsmast
vom
Becken bis zum Schädel**

nach: KAPANDJI (2001)



Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur

Igelkrabbeln

Ausgangsstellung:

- Vierfüßlerstand mit leicht gebeugten Armen
- Hände minimal innen rotiert

Übungsaufgabe:

- Im Wechsel ein Knie und die diagonal gegenüberliegende Hand geringfügig vom Boden abheben

Übungsziel:

- Rotation der Wirbelsäule
- Aktivierung der wirbelgelenknahen Muskulatur (M. rotatores)



Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur

Rüttelmönch

Ausgangsstellung:

- schulterbreiter, aufrechter Stand
- Becken in Neutralstellung
- Handflächen berühren einander, Finger zeigen nach vorn

Übungsaufgabe:

- Hin- und Herbewegen der Hände mit geringen Bewegungsamplituden
- sukzessives Steigern der Bewegungsgeschwindigkeit (Rütteln)

Übungsziel:

- Rotation der Wirbelsäule
- Aktivierung der wirbelgelenknahen Muskulatur (M. rotatores)



Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur

Rütteln mit offen Händen

Ausgangsstellung:

- schulterbreiter, aufrechter Stand
- Becken in Neutralstellung
- Hände in Abduktionsstellung (positioniert auf zwei Etagen)

Übungsaufgabe:

- Hände werden im Wechsel übereinander bzw. hin und her bewegt
- geringe Bewegungsamplituden
- sukzessive Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit

Übungsziel:

- Rotation der Wirbelsäule
- Aktivierung der wirbelgelenknahen Muskulatur (M. rotatores)



Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur

Wirbelsäulenrotation am Kabelzug

Ausgangsstellung:

- schulterbreiter, aufrechter Stand
- Becken in Neutralstellung
- Hände umfassen locker den Griff des Kabelzugs

Übungsaufgabe:

- Hin und Herbewegen des Gerätes
- geringe Bewegungsamplituden

Übungsziel:

- Rotation der Wirbelsäule
- Aktivierung der wirbelgelenknahen autochthonen Muskulatur (M. rotatores, M. semispinalis, M. multifidus)



Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur

Propriomedschwingen

Ausgangsstellung:

- schulterbreiter, aufrechter Stand
- Becken in Neutralstellung
- Propriomed in horizontaler Stellung mit beiden Händen umfasst

Übungsaufgabe:

- Propriomed durch kleine Handbewegungen in Schwingung versetzen
- keine Ausgleichsbewegungen im Becken- und Schultergürtel ausführen

Übungsziel:

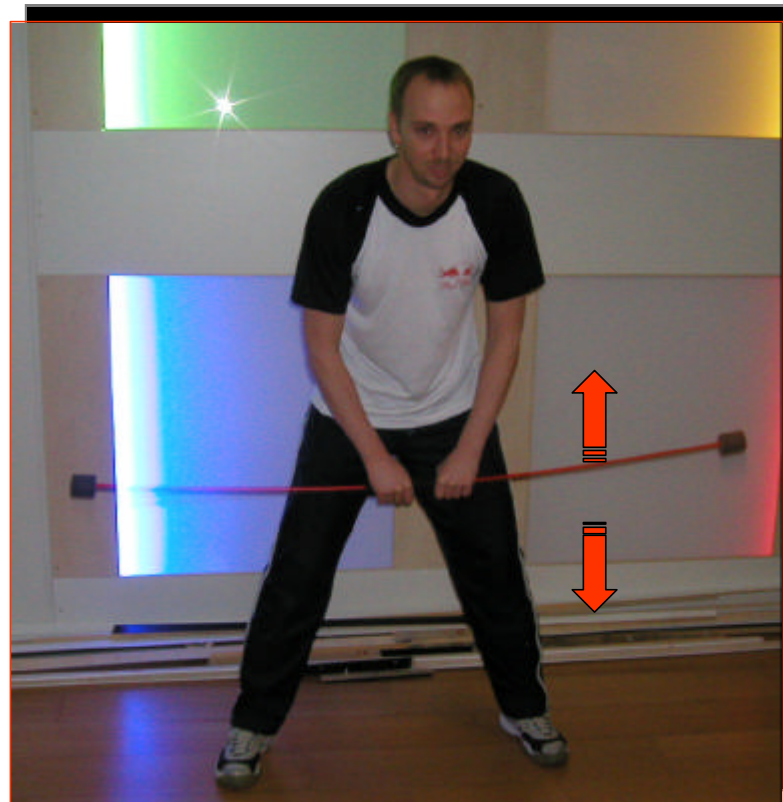
- Aktivierung der tiefen Rückenmuskulatur und ihrer antagonistisch arbeitenden Muskeln (durch Kokontraktion)





Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur

Propriomedschwingen



Unspezifisches Rückenmuskeltraining

Ohne Zusatzgewicht

1.



Beinheben einbeinig in
Bauchlage mit Endkontraktion

2.



Beckenlift mit Fersenzug
Kniewinkel 100°

Unspezifisches Rückenmuskeltraining

Ohne Zusatzgewicht



1.



Beinrückheben einbeinig bis in die Waagerechte in Bankstellung, Becken aufgerichtet

2.

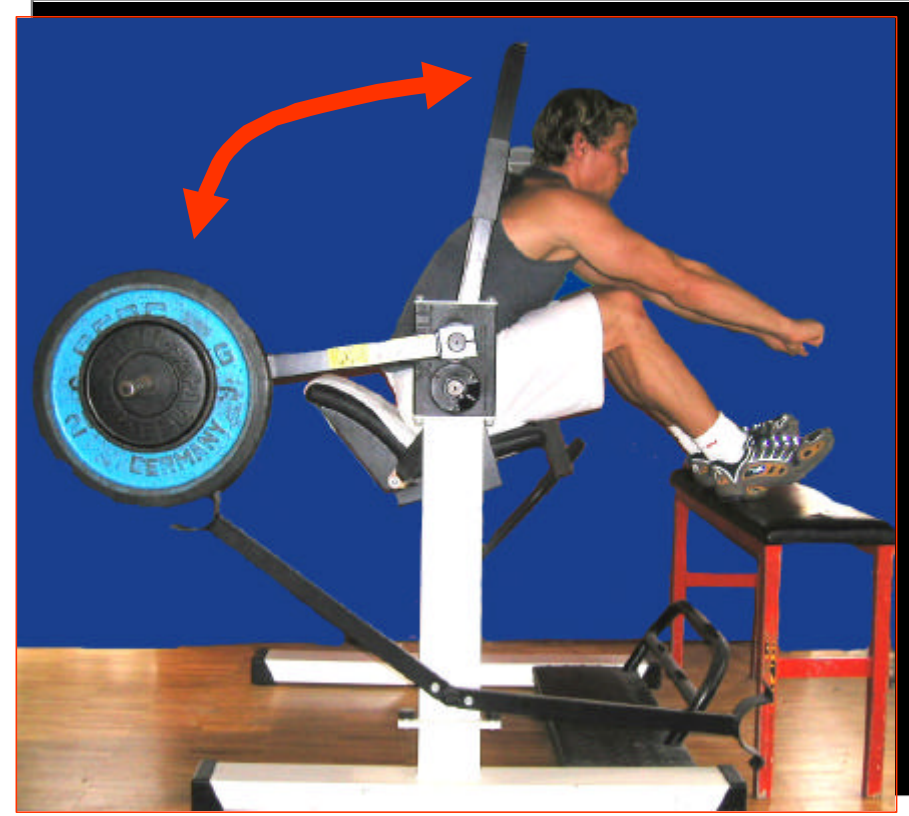


Hyperextension
(besser mit gebeugtem Hüftgelenk)



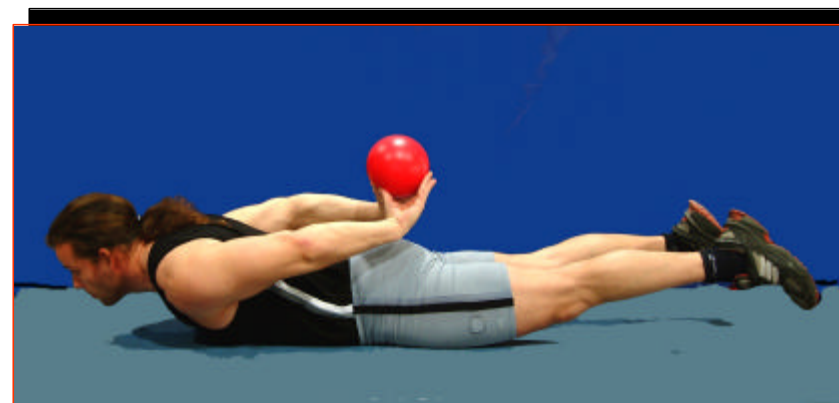
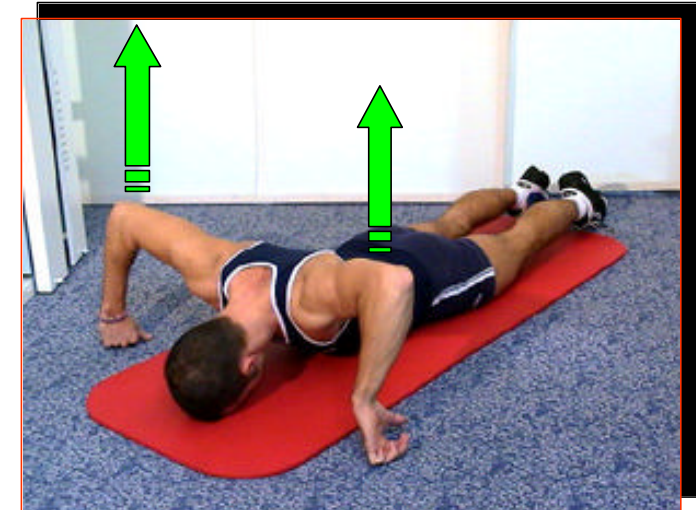
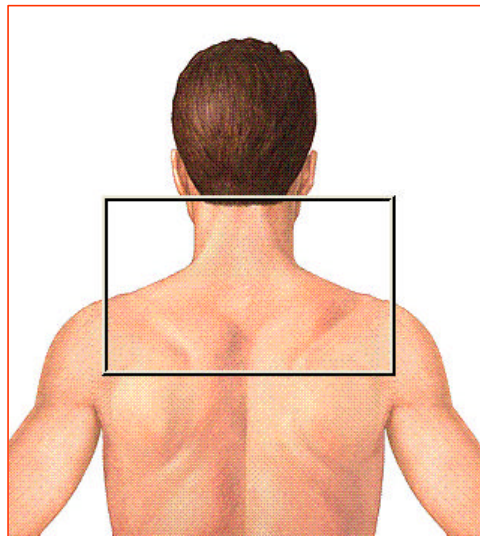
Spezifisches Rückenmuskeltraining

Rückentrainingsmaschine





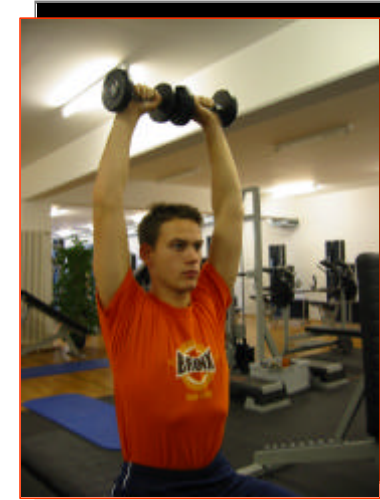
Schulter / Nacken Stabilisierende Übungen





Schulter / Nacken Stabilisierende Übungen

Nackendrücken





Schulter / Nacken Stabilisierende Übungen

Schulterrollen





Kniegelenksstabilisierende Übungen

Oberschenkelvorderseite



Aufsteigeübung einbeinig



Ausfallschritt



Kniegelenksstabilisierende Übungen

Oberschenkelrückseite



Beckenlift



Beinpendel



Kniegelenksstabilisierende Übungen

Oberschenkelaußenseite
Abduktoren



Oberschenkelinnenseite
Adduktoren

