

Rumpftraining für den Gigathlon

Eine Zusammenstellung körperformender Rumpfübungen für alle einzelnen Disziplinen und den "Top 5" für den ganzen Gigathlon.

ewz.gigathlon 2000
 Samstag, 15. Juli

Mit 5 Sportarten in 5 Etappen durch 5 Kantone.
 Allein, als Paar oder als 5er-Team entlang dem Weg des Stroms
 von der Ferienecke der Schweiz in die Wirtschaftsmetropole Zürich.
 Total 244 km und 4000 Höhenmeter!

Mountain-Bike Bergell - Savognin 48 km	Rennvelo Savognin - Niederurnen 122 km	Inline-Skate od. Rollstuhl Niederurnen - Lachen 28 km	Schwimmen Lachen - Rapperswil 3.5 km	Marathon Rapperswil - Zürich 42.5 km

Santina Caminada
 Perta Bisang
 Gabi Müller
 Reto Schiesser
 Nicole Stahel

BIKEN, 48 KM

Bewegungsbild



Sitzposition, zyklische runde Beinbewegungen, Rundrücken mit Lordose im Genick, geschlossener Brustkasten, statische Haltefunktion von Arme und Schultergelenk

Beanspruchte Rumpfmuskulatur

Rücken, Bauch, Schultergürtel, Nacken- und Halsmuskulatur, Brustmuskulatur

Gefahren und Probleme für den Rücken

- Verspannungen und Ueberbelastung durch gehäufte, unerwartete und kraftvolle Bewegungen (vor allem Downhill)
- Vibrationen auf zu schwache Rumpfmuskulatur führen zu Druckbelastungen und damit zu einem schnelleren Altern der Bandscheiben (In Sitzposition ist die Druckbelastung noch höher)
- Haltungsschwäche durch beidseitig verkürzte Brustmuskulatur, Nachvornziehen der Schultern und durch abgeschwächte Schulterblattfixatoren und Rückenstrecker im Brustwirbelsäulenbereich. (-> Rundrücken)
- verkürzte Nackenmuskeln führen zu einer verminderten Belastbarkeit sowie zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit.

Zur Abschwächung neigende Rumpfmuskulatur

- Kapuzenmuskel (mittlerer Anteil)
- Rautenmuskel
- Bauchmuskel

Zur Verkürzung neigende Rumpfmuskulatur

- Brustmuskulatur
- Kapuzenmuskel (unterer Anteil)
- M. iliopsoas
- Rückenstreckmuskel (LWS-Bereich)

Uebungen

Vordere Hüftmuskulatur dehnen (M. iliopsoas)



Hüfte nach vorwärts, abwärts drücken

Rückenstreckmuskel - BWS- Bereich- kräftigen

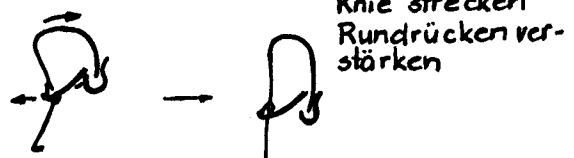


Rücken strecken

Ganzkörperstabilisierung

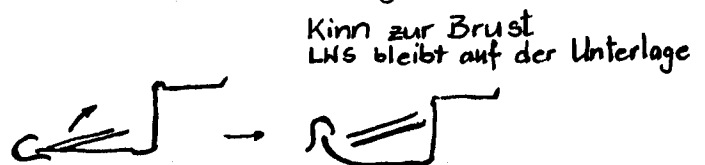


Rückenstreckmuskel - LWS- Bereich - dehnen



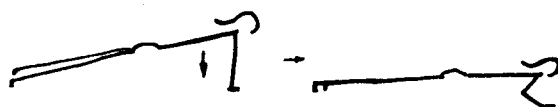
Knie strecken
Rundrücken ver-
stärken

Bauch- und Nackenmuskel kräftigen



Kinn zur Brust
LWS bleibt auf der Unterlage

Liegestütz



RENNRAD (122 KM)

Bewegungsbild:



- Sitzende Position mit zyklischer, runder Beinbewegung.
- Rücken statisch; in Haltefunktion.
- Je nach Lenkerhöhe Halswirbelsäule (HWS) mehr oder weniger "abgeknickt".

Beanspruchte Rumpfmuskulatur:

- Bauch- und untere Rückenmuskulatur stabilisiert Becken.
- Schulter- und obere Rückenmuskulatur hält Gewicht von Oberkörper. Brustmuskulatur ist in statischer Kontraktion.
- Durch den Blick nach vorne wird die HWS abgeknickt und die Nackenmuskulatur gespannt.

⇒ Je tiefer die Lenkerposition, um so grösser werden die Belastungen im oberen Rücken- und Nackenbereich.

Gefahren und Probleme für den Rücken:

- Bei "hohem" Lenker Gefahr von hohlem Kreuz, wenn Bauchmuskulatur zu schwach ist.
- Verkrampfungen im Schulter- und Brustwirbelbereich durch zu tiefe Lenkerhöhe.
- Verspannungen in Nackenmuskulatur durch permanentes nach vorne schauen.

Zur Abschwächung neigende Muskulatur:

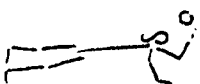
- Gerade Bauchmuskulatur
- Mittlerer Anteil Trapezius
- Rhomboideus

Zu Verkürzung neigende Muskulatur:

- Brustmuskulatur
- Rückenstrecker
- Nackenmuskulatur

Uebungen:

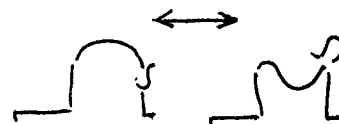
In Liegestützpos.
Ball jonglieren



Unterarme hinter
Kopf zusammenziehen



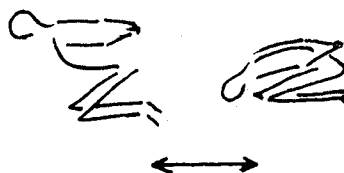
Rundrücken; Hohlrücken



Ball in Liegestützpos.
hin- und herrollen.



Hände hinten fassen und
Brust öffnen.



INLINESKATEN (28 KM)

Bewegungsbild



Schlittschuhschritt, Beinabstoss
seitwärts- rückwärts, Arme auf dem
Rücken, Oberkörper nach vorwärts
geneigt.

Beanspruchte Rumpfmuskulatur

- Rückenstrecker
- Hals- und Nackenmuskulatur

Gefahren und Probleme für den Rücken

- Durch Vorwärtsneigung des Oberkörpers muss sein Gewicht vom unteren Teil der Wirbelsäule gehalten werden. → erhöhter Druck auf Bandscheiben
- Ueberbelastung der Halswirbelsäule

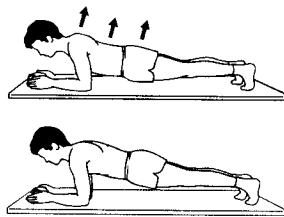
Zur Abschwächung neigende Muskulatur

- Bauchmuskulatur
- Gesässmuskulatur

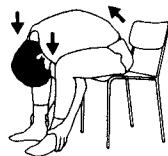
Zur Verkürzung neigende Muskulatur

- Hüftbeuger
- Rückenstrecker
- Hals- und Nackenmuskulatur

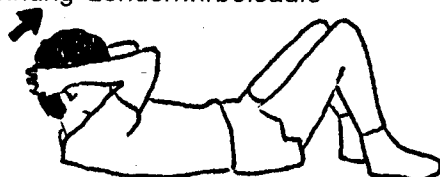
Uebungen



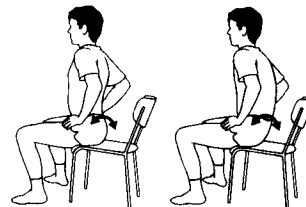
Rumpfmuskulatur



Dehnung Lendenwirbelsäule



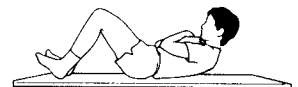
Dehnung Hals- und Nackenmuskulatur



Mobilisation Lendenwirbelsäule

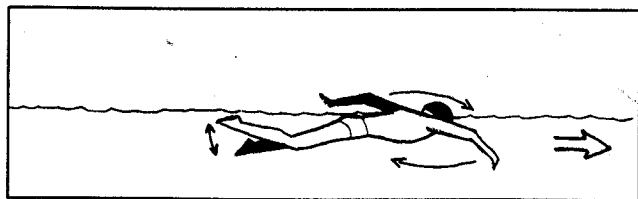


Bauchmuskulatur



SCHWIMMEN (3,5 KM)

Bewegungsbild



- Der Körper befindet sich in einer flachen Wasserlage
- Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Wechelseitiger Armzug und Bein-schlag

Beanspruchte Rumpfmuskulatur

Übergang von der Zug- in die Druckphase:

- M. subscapularis (dieser Muskel stellt den kräftigsten Innenkreisler des Oberarmes dar!)
- M. pectoralis major; M. teres major; M. deltoideus; M. latissimus dorsi

Ende der Druckbewegung und zu Beginn der Recoveryphase:

- M. deltoideus; M. subscapularis; M. teres major; M. latissimus dorsi
- Mm. rhomboideus major et minor; M. trapezius

Gefahren und Probleme für den Rücken

Im Wasser wiegt der menschliche Körper fast nichts. Diese einzigartige Entlastung durch den Auftrieb setzt das Schwimmen ganz oben auf die Liste der rüchenschonenden Sportarten.

Fals man Probleme in der Halswirbelsäule oder ein starkes Hohlkreuz hat, sollte man das Brustschwimmen mit steif erhobenem Kopf vermeiden. Brustkraul ist, wenn man die Technik beherrscht, vorzuziehen: Man holt bei diesem Schwimmstil von der Seite Luft, und die Wirbelsäule kann ihre normale Haltung bewahren.

Zur Abschwächung neigende Rumpfmuskulatur

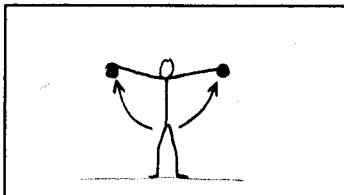
- M. trapezius (mittlerer Anteil); Bauchmuskulatur

Zu Verkürzung neigende Rumpfmuskulatur

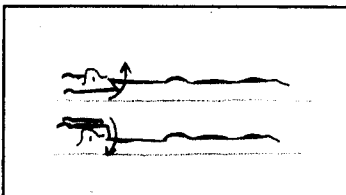
- Brustmuskulatur; Lendendarmbeinmuskel

Übungen

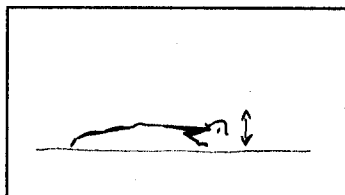
Schultermuskulatur



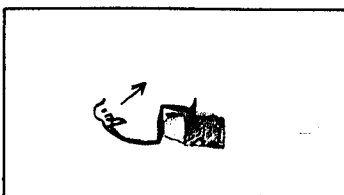
Obere Rückenmuskulatur



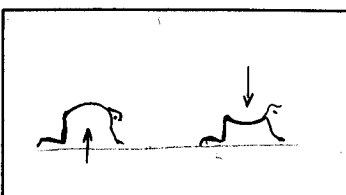
Arm- und Rumpfmuskulatur



Bauchmuskulatur



Rückenmobilisation



LAUFEN (42,5 KM)

Bewegungsablauf



Zyklische Bewegung mit lockerer Armhaltung im 90° Winkel. Schultern hängen nach unten. Aufrechte Oberkörperhaltung.

Beanspruchte Rumpfmuskulatur

- unterer Teil der Rückenmuskulatur (vgl. Pfeil bei Bild)

Gefahren und Probleme für den Rücken

- Schläge auf die Wirbelsäule (Rumpfstabilisierung zu gering)
- Hohlkreuz (zu schwache Bauchmuskulatur \Rightarrow Schläge im Bereich der Lendenwirbelsäule)
- Rundrücken

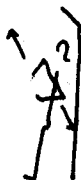
Zur Abschwächung neigende Muskulatur

- Bauchmuskulatur
- Trapezius (mittlerer Anteil)
- Gesäßmuskulatur

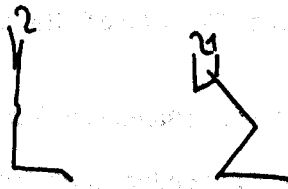
Zur Verkürzung neigende Muskulatur

- Brustmuskulatur
- Hüftbeuger

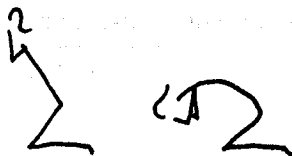
Übungen



Schulterblattfixatoren
(gegen Rundrücken)



Lendenwirbelsäule
(Stabilisation)



Brustwirbelsäulen-
Streckmuskulatur



Rumpfmuskulatur
(Stabilisation)



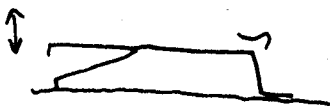
gerade Bauchmuskulatur



schräge Bauchmuskulatur

ZUSAMMENFASSUNG

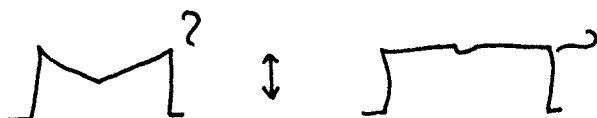
Die Top 5 der Rumpfübungen für den ultimativen Gigathlon:



Rumpfmuskulatur



Dehnung des Hüftbeugers



Dehnung Brustmuskulatur, Kräftigung Rumpf und Gesäss



Schulterblattfixatoren



Mobilisierung Lendenwirbelsäule