

Haltemuskulatur für Snowboarder



Claudia Neubauer

(Dipl. Physiotherapeutin)

Werner Madlencnik

(Staatlich geprüfter Trainer)

WAS KOMMT ZUERST?

Kommt die Haltung vor der Bewegung, oder die Bewegung vor der Haltung?

Jede Bewegung, die wir mit unseren Armen und Beinen ausführen ist erst durch eine gute Fixation am Rumpf möglich. Der Rumpf ist jener Teil, der die Bewegungen der Extremitäten zulässt, und gleichzeitig eine übermäßige, übertriebene Bewegung hemmt. Wird zum Beispiel der Arm gehoben, so muss zuerst das Schulterblatt am Rumpf fixiert werden um anschließend den Arm über die Schultergelenksmuskulatur zu heben. Wird die Bewegung im Schultergelenk gestoppt, so verhindert der Rumpf, dass das Heben des Armes in ein „Hohlkreuz“ der Wirbelsäule weiterläuft.

Bei einer zu schwachen Rumpf- (Haltemuskulatur) kann die Kraft in den großen Gelenken nicht optimal ausgeschöpft werden, weil die Rumpfmuskulatur den Bewegungs-/ Kraftmomenten nicht entgegenhalten kann.

Gleichzeitig werden bei einer zu schwachen Haltemuskulatur die passiven Strukturen vermehrt belastet (Bänder, Knorpel, Knochen). Da die Bewegungen nicht rechtzeitig gestoppt werden können laufen sie im Rumpf vermehrt weiter und werden letztendlich erst über die passiven Strukturen der Wirbelsäule gestoppt. Die passiven Strukturen der Wirbelsäule werden durch die Bandscheibe, den Wirbelkörpergelenken und den Bändern zwischen den einzelnen Wirbelkörpern gebildet.

Schädigung der **BANDSCHEIBEN** durch Vorwölbungen mit Druck auf die neuralen Strukturen.
Schädigung der **GELLENKE** können aufgrund von Dezentrierungen zu Bewegungsschmerz führen.
Schädigung der **BÄNDER** können Überreizungen sein.

Vor allem beim Snowboarden ist es wichtig die Wirbelsäule in ihrer physiologischen Position stabilisieren zu können. Die physiologische Form in der Lendenwirbelsäule ist ein leichtes „Hohlkreuz“. In einer solchen Stellung ist nur eine Rotation von ungefähr 10 Grad möglich. Wird dieses „Hohlkreuz“ aufgelöst, so werden die schützenden Gelenke in der Lendenwirbelsäule geöffnet und die Rotation ist nicht mehr knöchern limitiert. Sie kann nun weiterlaufen und wird erst von den Bändern und den Bandscheiben begrenzt.

Nähere Informationen siehe **AUSWIRKUNGEN AUF DAS ILIOSAKRALGELENK UND DEN LUMBOSAKRALEN ÜBERGANG, DIE DURCH DIE ASYMMETRISCHE KÖRPERHALTUNG DER SNOWBOARD-PROFIS AM ALPINBOARD ENTSTEHEN.**
(Diplomarbeit Claudia Neubauer, 1996)

Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

ALLGEMEINES ZUM HALTEMUSKULATUR TRAINING

Aufwärmen: Sollte vor jedem Haltemuskulaturtraining gemacht werden!

Durch das Aufwärmen wird der Körper auf die nachfolgende Belastung gut vorbereitet.
Beim Haltemuskulaturtraining reichen ca. 10 Minuten **JOGGING** oder **BIKEN** mit einer Pulsfrequenz um 140/min.. Alternativen bei Platzmangel sind Seilspringen, "Aerobic" oder "Base-Step".

Hauptteil: Eine Trainingseinheit sollte Übungen für folgende Muskelgruppen enthalten:

- **RÜCKENMUSKULATUR**
- **BAUCHMUSKULATUR**
- **SCHULTERBEREICH UND BRUSTMUSKULATUR**
- **VORDERE UND HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR**
- **ARMMUSKULATUR**

Die Reihenfolge der Übungen kannst Du selbst wählen, beziehungsweise aufgrund der Angaben in "Individuell Üben" erstellen.

Tips: Versuche folgende Punkte zu befolgen und du wirst beim Training der Haltemuskulatur nicht nur gute Fortschritte machen sondern es kann Dir auch Spaß machen.

Nimm eine **BEQUEME LAGE** ein wobei **DER BODEN NICHT ZU HART** sein sollte
Versuche ruhig und **GLEICHMÄßIG ZU ATMEN**. Niemals den Atem anhalten!

Vergleiche deine **TRAININGSFortschritte** nicht mit dem Trainingspartner.

BEGINNE IMMER MIT DER SCHLECHTEREN SEITE, weil man automatisch mehr Zeit für die Anfangsseite verwendet.

RÜCKENBEWUSST sein. Den Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Durch den **FERSENSCHUB (FS)**, wird auch automatisch die Haltemuskulatur an den unteren Extremitäten trainiert.

Wichtig: Der Trainingsumfang **SOLLTE ALLMÄHLICH GESTEIGERT** werden.

Die verschiedenen Übungen sollten **ABWECHSELND** angewandt werden.

Nach anstrengenden Trainingseinheiten sollten Entspannungs- und **LOCKERUNGSÜBUNGEN** gemacht werden (eventuell Joggen und Stretchen).

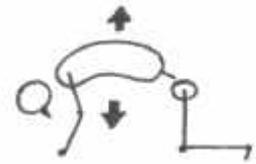
Falls es Deine Zeit erlaubt, kann **DREI MAL DIE WOCHE** ein Haltemuskulatur Training gemacht werden.

Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

KATZENBUCKEL

Position: **BANKSTELLUNG** - Die Kniegelenke unter die Hüftgelenke und die Handgelenke unter die Schultergelenke platzieren. Die Ellenbogen nicht überstrecken und parallel zum Oberkörper positionieren, wobei der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird. Der Rücken ist gerade.



Beschreibung: Von der Ausgangsstellung (gerader Rücken), zu einem Katzenbuckel aufbäumen und wieder in die Ausgangsposition zurückgehen.

Ausführung: 10 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Rectus abdominis

NASENBOHRER

Position: **BANKSTELLUNG** - siehe Katzenbuckel

Beschreibung: Von der Ausgangsposition werden das Knie und der gegenüberliegenden Ellenbogen langsam zueinander bewegt, auch die Nase wandert Richtung Knie.



Anschließend werden der Arm und das Bein langsam in die waagrechte gestreckt (FS). Der Kopf und der Rücken bewegen sich bis zur Ausgangsposition zurück.

Ausführung: 10 WH links dann rechts, langsam und exakt, mind. je 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Obliqui abdomini, Erector spinae, Gluteus maximus

TIEFFLIEGER

Position: Vom **KNIESTAND** mit dem Gesäß nach hinten - unten gehen, wobei der Oberkörper mit gerader Wirbelsäule maximal nach vorne geneigt wird. Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Balance halten und nicht nach Vorne umkippen.



Beschreibung: Die gestreckten Arme waagrecht nach hinten abheben und mit geradem Oberkörper diese Position halten, wobei die Handflächen nach unten zeigen.

Variation: Die Arme langsam seitwärts nach vorne holen, ohne umzufallen.

Ausführung: mind. 60 sec. Belastungsdauer, statisch/isometrisch halten

Muskulatur: Erector spinae, Rhomboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Außen- und Innenrotatoren des Schultergelenks

Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

SLEEP WALKER

Position: LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS - Der Rücken ist gerade, das Becken wird nach oben gedrückt und die Beine sind im Hüftgelenk und Kniegelenk gestreckt.

Beschreibung: Ein Knie langsam zur Brust ziehen und wieder ausstrecken (Fersenschub) ohne zwischen den Wiederholungen mit der Ferse den Boden zu berühren.

Variation: a) Das Knie zur Brust ziehen und waagrecht ausstrecken (Fersenschub).

Ausführung: 10 WH links dann rechts, langsam und exakt, mind. je 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Erector spinae, Romboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Gluteus maximus, Ischiocrurale, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior



ANKEL TWIST

Position: LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS - siehe Sleep Walker

Beschreibung: Ein Bein gebeugt heben wobei der Unterschenkel parallel zum Boden stehen soll und im Sprunggelenk kreisen.

Variation: a) Das Bein gestreckt heben und im Sprunggelenk kreisen.

Ausführung: langsam und exakt, mind. je 30 sec. das abgehobene Bein in der Position halten

Muskulatur: Erector spinae, Romboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Gluteus maximus, Ischiocrurale, Iliopsoas, Quadrizeps



TRIBBLER

Position: LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS - siehe Sleep Walker

Beschreibung: In kleinen Schritten vom Liegestütz Rücklings in den Langsitz gehen und retour ohne zwischen den Wiederholungen mit dem Gesäß den Boden zu berühren.

Ausführung: 10 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Erector spinae, Romboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Gluteus maximus, Ischiocrurale



Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

SPITZENTÄNZER

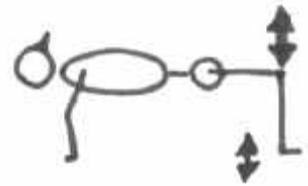
Position: BANKSTELLUNG RÜCKLINGS - Der Rücken ist gerade, Brust und Becken werden nach oben gedrückt wobei die Beine im Kniegelenk 90 Grad gebeugt sind.

Beschreibung: Eine Ferse abheben, wobei die Zehenspitzen am Boden bleiben.

Variation: Beide Fersen gleichzeitig abheben (Zehenstand).

Ausführung: 20 WH links dann rechts, langsam und exakt, mind. je 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Erector spinae, Romboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Gluteus maximus, Ischiocrurale, Trizeps surae



BECKENPENDEL

Position: BANKSTELLUNG RÜCKLINGS
siehe Spizentänzer

Beschreibung: Von der Bankstellung in den Langsitz bewegen und retour ohne die Position der Füße zu verändern. Das Gesäß darf dabei nicht den Boden berühren.

Ausführung: 10 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Erector spinae, Romboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Gluteus maximus, Ischiocrurale, Trizeps surae, Tibialis anterior



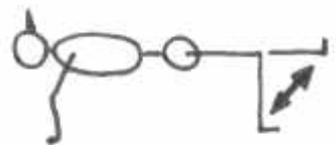
SLOW MOON KICK

Position: BANKSTELLUNG RÜCKLINGS
siehe Spizentänzer

Beschreibung: Ein Bein mit Fersenschub waagrecht ausstrecken und wieder abwinkeln wobei zwischen den Wiederholungen die Ferse den Boden nicht berühren darf. Das Höhenniveau der Knie soll möglichst gleich bleiben und das Becken darf nicht absinken.

Ausführung: 20 WH links dann rechts, langsam und exakt, mind. je 60 sec. Belastungszeit

Muskulatur: Erector spinae, Romboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Obliqui abdomini, Gluteus maximus, Quadrizeps, Tibialis anterior



Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

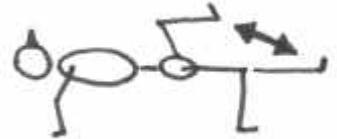
FOLTERBANK

Position: BANKSTELLUNG RÜCKLINGS siehe Spitzentänzer

Beschreibung: Ein Knie zum Körper ziehen und mit Fersenschub waagrecht ausstrecken.

Ausführung: 20 WH links dann rechts, langsam und exakt, mind. je 60 sec. Belastungszeit

Muskulatur: Erector spinae, Romboidei, Latissimus dorsi, Trizeps brachii, Obliqui abdomini, Gluteus maximus, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior



BODENKÜSSER

Position: BAUCHLAGE - Der Rücken ist gerader, der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule wobei die Nase knapp über Boden gehalten wird.

Beschreibung: Abheben der diagonalen Extremitäten (Fersenschub).

Handrücken schauen nach oben, Zehen des inaktiven Beines berühren den Boden.

Ausführung: mind. je 60 sec. Belastungszeit rechts dann links, statisch/isometrisch halten

Muskulatur Erector spinae, Bizeps, Schultergelenksaußenrot., Gluteus max., Ischiocrurale



FLIEGER

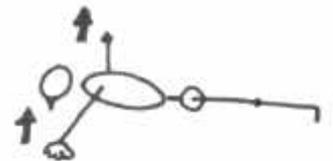
Position: BAUCHLAGE - siehe Bodenküsser

Beschreibung: Die gestreckten Arme aus der Seithalte hochführen wobei die Handflächen nach oben schauen.

Variation: Zusätzlich die Zehen abheben.

Ausführung: mind. 60 sec. Belastungsdauer, stat./isom. halten

Muskulatur: Erector spinae, Rhomboidei, Latissimus, Schultergelenksaußenrot., Deltoideus



AUTOSTOPPER

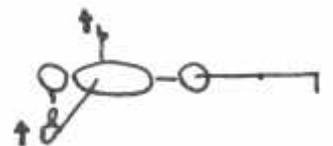
Position: BAUCHLAGE siehe Bodenküsser

Beschreibung: Die gestreckten Arme aus der Seithalte hochführen wobei die Daumen nach oben schauen.

Variation: Zusätzlich die Zehen abheben.

Ausführung: mind. 60 sec. Belastungsdauer, stat./isom. halten

Muskulatur: Erector spinae, Rhomboidei, Schultergelenksaußenrotatoren, Deltoideus



Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

SCHMETTERLING

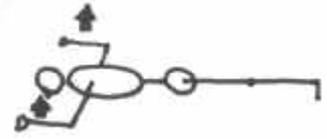
Position: BAUHLAGE - siehe Bodenküßer

Beschreibung: Die Arme aus der U-Haltung hochführen.

Variation: Zusätzlich die Zehen abheben.

Ausführung: mind. 60 sec. Belastungsdauer, stat./isom. halten

Muskulatur: Erector spinae, Rhomboidei, Latissimus, Schultergelenksaußenrot., Deltoideus



TAUBE NUSS

Position: BAUHLAGE siehe Bodenküßer

Beschreibung: Die Arme in Kopfsprungstellung hochführen wobei die Oberarme die Ohren berühren sollen.

Variation: Zusätzlich die Zehen abheben.

Ausführung: mind. 60 sec. Belastungsdauer, stat./isom. halten

Muskulatur: Erector spinae, Rhomboidei, Schultergelenksaußenrot., Deltoideus



TOWER BRIDGE

Position: Die Sprunggelenke stehen unter den Kniegelenken, Kopf, Rumpf und Arme liegen am Boden.

Beschreibung: Die Bauchmuskeln so anspannen, dass die Strecke zwischen den Rippen und dem Becken kürzer wird. Nun langsam das Becken heben bis eine schräge Ebene entsteht. Der Brustkorb bleibt weitgehend am Boden.

Ausführung: 20 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Rectus abdominus, Erector spinae, Gluteus maximus, Ischiocrurale



GOLDEN GATE BRIDGE

Position: BRIDGING - siehe Tower Bridge Endposition.

Beschreibung: Ein Bein ausstrecken, der Unterschenkel sollte die Verlängerung des Oberschenkels bilden (das Höhenniveau der Oberschenkel bleibt gleich) und wieder beugen. Die Ferse darf zwischen den Wiederholungen nicht den Boden berühren.

Ausführung: je 10 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Muskulatur: Erector spinae, Obliqui abdomini, Glut. max., Ischiocrurale, Quadrizeps, Iliopsoas



HIP-HOP

Position: SEITENLAGE - Schulter- und Hüftgelenke stehen übereinander. Becken nicht nach hinten abkippen.

Beschreibung: Das obere Bein gestreckt bis zur Waagrechten heben (Fersenschub). Nun vom Becken aus das Bein länger und kürzer machen. Das Bein bleibt dabei waagrecht.

Ausführung: 15 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer, dann Seite wechseln

Muskulatur: Glutei, Rumpfmuskulatur, Adductoren, Quadrizeps, Tibialis anterior



BEINLIFTER

Position: SEITENLAGE - siehe Hip-Hop

Beschreibung: Beide Beine gestreckt heben und senken (Fersenschub) wobei die Beine zwischen den Wiederholungen nicht den Boden berühren dürfen.

Ausführung: 15 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer, dann Seite wechseln

Muskulatur: Rumpfmuskulatur, Gluteus medius, Adductoren, Quadrizeps, Tibialis anterior



BRÜCKENWAAGE

Position: SEITENLAGE - siehe Hüftschwung

Beschreibung: Am Ellenbogen aufstützen und das Becken vom Boden abheben. Das obere Bein heben und senken.

Ausführung: 10 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer, dann Seite wechseln

Muskulatur: Serratus anterior, Rhomboidei, Obliqui abdomini, Erector spinae, Gluteus medius, Gluteus maximus, Quadrizeps, Tibialis anterior



ROLL UPS BASIC

Position: RÜCKENLAGE - Beide Beine ausstrecken (FS).

Beschreibung: Kinn zur Brust bewegen und langsam Wirbel für Wirbel aufrollen wobei die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt. Die Handflächen schieben nach vorne.

Ausführung: 30 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Bel. Dauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus



Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

ROLL UPS LIEGENDER KRANICH

Position: RÜCKENLAGE - siehe Roll Ups Basic!

Beschreibung: Ein Bein aufstellen. Kinn zur Brust bewegen und langsam Wirbel für Wirbel aufrollen wobei die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt. Die Handflächen schieben nach vorne.



Ausführung: je 20 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer dann Bein wechseln

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus

ROLL UPS TIGHT

Position: RÜCKENLAGE - siehe Roll Ups Basic

Beschreibung: Beide Beine aufstellen. Kinn zur Brust bewegen und langsam Wirbel für Wirbel aufrollen wobei die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt. Die Handflächen schieben nach vorne.



Ausführung: 30 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus

ROLL UPS SCHWEBEND

Position: RÜCKENLAGE - siehe Roll Ups Basic

Beschreibung: Ein Bein abheben und knapp über dem Boden ausgestreckt halten. Kinn zur Brust bewegen und langsam Wirbel für Wirbel aufrollen wobei die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt. Die Handflächen schieben nach vorne.



Ausführung: 30 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer dann Bein wechseln

Variation: a) Die Arme über der Brust kreuzen.

b) Beide Beine vom Boden abheben.

Muskulatur: Rectus abdominus, Obliqui abdomini

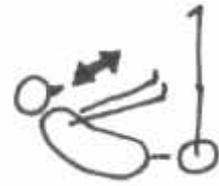
Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

ROLL UP TO THE SKY

Position: RÜCKENLAGE - siehe Roll Ups Basic

Beschreibung: Beide Beine zur Decke strecken. Kinn zur Brust bewegen und langsam Wirbel für Wirbel aufrollen wobei die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt. Die Handflächen schieben nach vorne.



Ausführung: je 30 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus

ROLL UPS 6

Position: RÜCKENLAGE - siehe Roll Ups Basic

Beschreibung: Beide Beine abheben so daß die Unterschenkel parallel zum Boden stehen. Kinn zur Brust bewegen und langsam Wirbel für Wirbel aufrollen wobei die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt. Die Handflächen schieben nach vorne.



Ausführung: je 30 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus

SIDE ROLL UPS SINGLE

Position: RÜCKENLAGE - Ein Bein ausstrecken (Fersenschub) und ein Bein aufstellen.

Beschreibung: Langsam in Richtung aufgestelltes Bein aufrollen. Die Handflächen schieben nach vorne, die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden.



Ausführung: je 30 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: a) Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Obliqui abdomini

Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

SIDE ROLL UPS BASIC

Position: RÜCKENLAGE - Beide Beine aufstellen.

Beschreibung: Langsam in Richtung rechtes/linkes Knie aufrollen.

Die Handflächen schieben nach vorne,
die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden.

Ausführung: je 30 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Obliqui abdomini



SIDE ROLL UPS WAAGE

Position: RÜCKENLAGE - Die Beine abheben so dass die Unterschenkel parallel zum Boden stehen.

Beschreibung: Langsam in Richtung rechtes/linkes Knie aufrollen. Die Handflächen schieben nach vorne, die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden.

Ausführung: je 30 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Obliqui abdomini, Rectus abdominus



KNIE ROLL UPS BASIC

Position: RÜCKENLAGE - Beide Beine ausstrecken (FS), den Oberkörper aufrollen und halten (LWS bleibt am Boden) und die Handflächen nach vorne schieben.

Beschreibung: Das Knie zum Körper ziehen und wieder ausstrecken wobei das Bein nicht ganz abgelegt werden darf.

Ausführung: je 10 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: a) Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus, Obliqui abdomini, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior



Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

KNIE ROLL UPS 2

Position: RÜCKENLAGE - Ein Bein aufstellen, den Oberkörper aufrollen und halten (LWS bleibt am Boden) und die Handflächen nach vorne schieben.



Beschreibung: Das Knie zum Körper ziehen und wieder ausstrecken wobei das Bein nicht ganz abgelegt werden darf.

Ausführung: je 10 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus, Obliqui abdomini, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior

LEUCHTTURM

Position: Beide Beine ausstrecken, den Oberkörper aufrollen und halten. Die Hände schieben nach vorne.



Beschreibung: Die Fersen bis zur völligen Kniestreckung zur Decke schieben (Fersenschub).

Ausführung: 15 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior

FAKEL

Position: RÜCKENLAGE - Ein Bein aufstellen, den Oberkörper aufrollen und halten. Die Hände schieben nach vorne.



Beschreibung: Die Ferse des gestreckten Beines bis zur völligen Kniestreckung zur Decke schieben (Fersenschub).

Ausführung: je 20 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

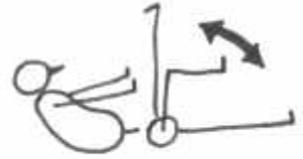
Muskulatur: Rectus abdominus, Obliqui abdomini, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior

Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

SCHERE

Position: RÜCKENLAGE - Ein Bein abheben so dass das Kniegelenk gebeugt ist und der Unterschenkel parallel zum Boden steht. Den Oberkörper aufrollen und halten. Die Hände schieben nach vorne.



Beschreibung: Die Ferse des gestreckten Beines bis zur völligen Kniestreckung zur Decke schieben (Fersenschub).

Ausführung: je 10 WH links und rechts, langsam und exakt, mind. je 60 sec. Belastungsdauer

Variation: Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus, Obliqui abdomini, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior

FLOSSENSCHLAG

Position: RÜCKENLAGE - Beiden Beine abheben so daß die Kniegelenke gebeugt sind und die Unterschenkel parallel zum Boden stehen. Den Oberkörper aufrollen und halten. Die Hände schieben nach vorne.



Beschreibung: Die Fersen bis zur völligen Kniestreckung zur Decke schieben (Fersenschub).

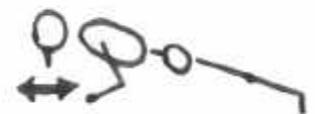
Ausführung: 20 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: a) Die Arme über der Brust kreuzen.

Muskulatur: Rectus abdominus, Obliqui abdomini, Iliopsoas, Quadrizeps, Tibialis anterior

FLIESENLECKER

Position: LIEGESTÜTZ - Der Rücken ist gerade und der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Die Abstand zwischen den Händen ist ungefähr die Schultergürtelbreite.



Beschreibung: Vor- und Rückführen des Kopfes über dem Boden.

Ausführung: 20 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: BANKSTELLUNG
Pectoralis, Serratus, Trizeps

Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

LIEGESTÜTZ

Position: LIEGESTÜTZ - siehe Fliesenlecker

Beschreibung: Die Arme beugen und strecken wobei die Finger zeigen nach innen zeigen.

Ausführung: 20 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: a) **BANKSTELLUNG**
b) **LIEGESTÜTZ** mit erhöhten Beinen

Muskulatur: Pectoralis, Serratus, Trizeps



GRASBEISSER

Position: LIEGESTÜTZ - Der Rücken ist gerade und der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme sind so weit voneinander entfernt wie möglich.

Beschreibung: Die Arme beugen und strecken.

Ausführung: 20 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: a) **BANKSTELLUNG**
b) **LIEGESTÜTZ** mit erhöhten Beinen

Muskulatur: Trizeps, Deltoideus, Pectoralis, Serratus anterior



BODENDRÜCKER

Position: LIEGESTÜTZ - siehe Fliesenlecker

Beschreibung: Die Arme beugen und strecken wobei die Ellenbögen Körperkontakt haben.

Ausführung: 20 WH, langsam und exakt, mind. 60 sec. Belastungsdauer

Variation: a) **BANKSTELLUNG**
b) **LIEGESTÜTZ** mit erhöhten Beinen

Muskulatur: Pectoralis, Serratus, Trizeps



PROFESSIONAL TRAINING, YOUR WAY TO SUCCESS!

VIEL SPAß UND ERFOLG BEIM TRAINING!

Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)

QUELLENACHWEIS:

- AUSWIRKUNGEN AUF DAS ILIOSAKRALGELENK UND DEN LUMBOSAKRALEN ÜBERGANG, DIE DURCH DIE ASYMMETRISCHE KÖRPERHALTUNG DER SNOWBOARD-PROFIS AM ALPINBOARD ENTSTEHEN; 1996 Diplomarbeit Akademie für Physiotherapie Graz (Claudia Neubauer)
- AUTOSTRETCHING, Selber Dehnen; 1990 Alfta Rehab Förlag (Olaf Evjenth u. Jern Hamberg)
- DAS BUCH VOM STRETCHING; 1989 Mosaik Verlag (Sven A. Sölveborn)
- GYMNASTIK ABER RICHTIG; 1989 Eigenverlag (Peter Michler)
- OPTIMALES TRAINING; 1990 Perimed Fachbuch Verlag (Jürgen Weineck)
- SENSOMOTIRISCHES GLEICHGEWICHT IM SPORT; Österr. Bundesverlag Wien 1987; (Friedrich Fetz)
- SPORTANATOMIE; 1990 Perimed Fachbuch Verlag (Jürgen Weineck)
- TRAINING DER KONDIT. FÄHIGKEITEN; 1989 Verlag Karl Hofmann (Manfred Grosser)

WEITERE TRAININGSPROGRAMME:

- KRAFTTRAINING FÜR EINSTEIGER © W. Madlencnik 8/93
- STRETCHING ÜBUNGEN, © Neubauer 3/96
- TRAININGSPROGRAMM DEHNEN, © W. Madlencnik 8/93

TRAININGSPROGRAMM HALTEMUSKULATUR FÜR SNOWBOARDER

INHALT U. GESTALTUNG: Claudia Neubauer und Werner Madlencnik

ZEICHNUNGEN: Claudia Neubauer

COVER: Olli Spath

PREIS: € 10,- inkl. 20 %

ERHÄLTLICH BEI: Lactat Racing Division - A-8970 Schladming, Coburgstrasse 53

KOSTENLOSER DOWNLOAD www.lactat.at



Coburgstraße 53

A-8970 Schladming

Tel.: +43 (0)664 3380490

Fax.: +43 (0)3687 80918

e-mail: office@lactat.at

Haltemuskulaturprogramm

© Claudia Neubauer (Dipl. Physiotherapeutin)
Werner Madlencnik (Staatlich geprüfter Trainer)