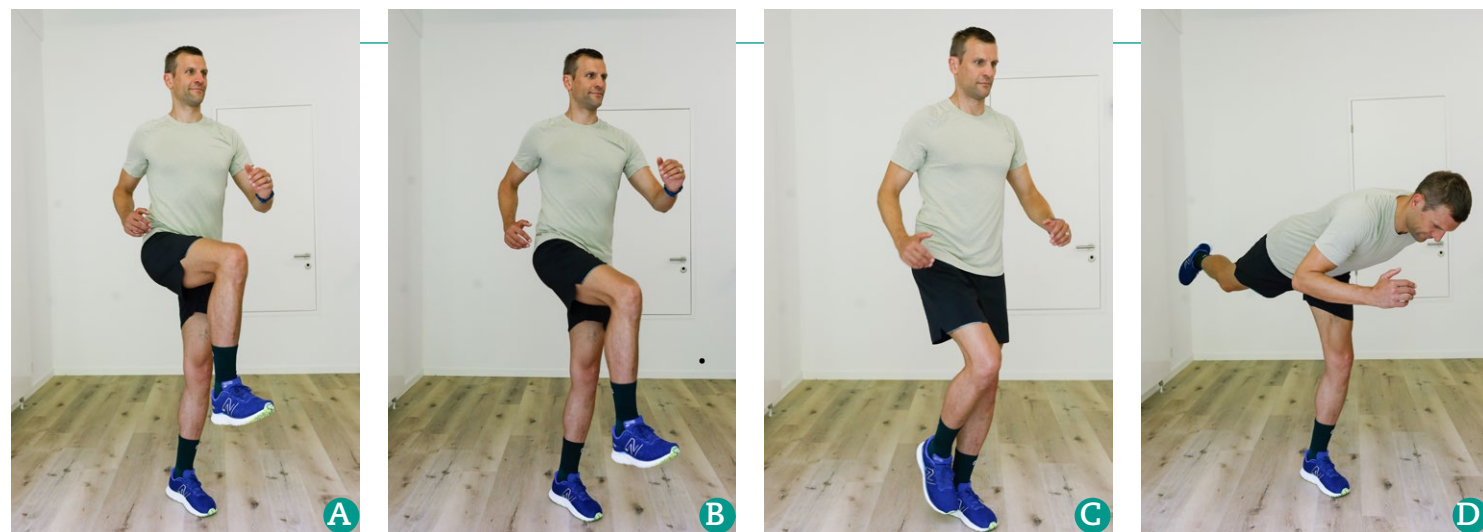


Das Becken im Fokus

Schneller laufen mit einer starken Mitte

Nur zu oft löst eine schwache Körperregion eine schmerzhaft Folgereaktion aus. Hüftschmerzen, Knieschmerzen, Schulterbeschwerden oder gar Rückenprobleme. Treten Schmerzen in diesen Bereichen auf, zielen Training und Therapie oft daraufhin ab, diese Symptome zu behandeln. Es lohnt sich aber, immer die ganze Bewegungskette anzuschauen. Und rasch kommt die Körpermitte in den Fokus. Denn ein stabiles Becken unterstützt den ganzen Körper und ermöglicht mehr Leistung. Drei konkrete Übungen für die Körpermitte:



FOTOS: ANDREAS GONSETH

1 Aus Hohem Knie zur Standwaage

Das Becken überträgt die Kräfte aus den Beinen in den Oberkörper und umgekehrt. Dabei spielen sowohl der Rumpf als auch die Hüftgelenke eine wichtige Rolle. Die Hüftgelenke bieten eine sehr bewegliche Unterlage, welche gut stabilisiert werden muss. Hier kommt die muskuläre Führung der Hüftgelenke zum Zug. Die tiefen, aber auch oberflächlichen Gesässmuskeln übernehmen diese Arbeit und helfen so, das Becken auf den Beinen zu stabilisieren und zu bewegen. Mit der folgenden Übung werden die Gesässmuskeln gekräftigt:

So geht's:

- Aufrecht einbeinig hinstellen, Standbein so ausrichten, dass das Knie über dem Fuss liegt. Das Knie des Spielbeins in Hochhalte führen (A).
- Nun das Spielbein gebeugt nach unten führen (B und C). Gleichzeitig den Oberkörper nach vorne unten neigen, bis in der Standwaage der Rücken möglichst in der Waagrechten ist und Bein und Rücken eine gerade Linie bilden (D). Die Arme unterstützen die Bewegung gegengleich.

- Die Standwaage einen Moment im Gleichgewicht stabilisieren, danach den Oberkörper wieder aufrichten und dabei das hintere Bein erneut im rechten Winkel nach vorne oben anheben.
- Kniehub kurz halten und die Übung wiederholen.

Aufgepasst: Das Hüftgelenk dient als Drehpunkt, der Rücken bleibt immer gerade.
Dosierung: 3 Serien à 10 Wiederholungen.

2 Diagonal in die Länge strecken

Bauch-, Rücken- und seitliche Rumpfmuskeln stabilisieren das Becken von oben her. Fehlt die Stabilität im Rumpf, kann einerseits die Kraft aus den Beinen nicht umgesetzt werden, und andererseits ist ein schwacher Rumpf schnell mit dem Stabilisieren des Beckens überfordert, wodurch die Rumpfmuskulatur rasch ermüdet. Da diese Muskeln auch zum Atmen gebraucht werden, kann eine lockere und tiefe Atmung nicht mehr ausgeführt werden. Zu wenig Sauerstoff lässt die Muskeln aber schlechter arbeiten. Folgende Übung stärkt den Rumpf:

So geht's:

- Auf den Rücken legen, beide Knie rechtwinklig in der Luft, Hände nahe bei den Knien.
- Nun gleichzeitig das eine Bein sowie den gegengleichen Arm ausstrecken, mit dem angewinkelten Bein gegen die andere Hand drücken und diese Position kurz halten.
- Nun fließend in die andere Diagonale wechseln.

Aufgepasst: Der untere Rücken sollte nicht ins hohle Kreuz fallen. Den Druck der Hand und des angewinkelten Beines so wählen, dass eine gute Spannung im Bauch erzeugt wird und die ganzheitliche Streckbewegung immer noch möglich ist.

Dosierung: 3 Serien à 20 Wiederholungen im Wechsel.



3 Seitstütz mit Rumpfdrehung

Kombinierte Hüft- und Rumpfstabilität

Während des Gehens helfen die Gesässmuskeln, das Becken über das Standbein zu bewegen und zu stabilisieren. Die Rumpfmuskeln halten dabei den Oberkörper auf dem Becken und geben der Beinachse damit einen guten Halt von oben. Der Körper arbeitet über seinen diagonalen Strukturen, wobei das Becken als Übertragungseinheit fungiert. Das Trainieren der diagonalen Muskelketten ist entscheidend für eine bessere Laufleistung. Folgende kombinierte Übung für die Hüft- und Rumpfstabilität macht die Diagonale stark:

So geht's:

- Seitstütz auf dem Unterarm, die Hüfte ist hoch, das obere Bein mit

der Fussinnenseite auf dem Boden aufgestützt.

- Der obere Ellbogen ist mit angelegter Hand am Hinterkopf senkrecht nach oben gerichtet, das untere Bein mit dem Fuss leicht angehoben (A).
- Nun aus dieser Position den oberen Ellbogen und das untere Knie übers Kreuz etwa auf Kopfhöhe zusammenführen (B).
- Den Körper wieder in die Startposition zurückdrehen (C) und Übung wiederholen.

Aufgepasst: Unteren Ellbogen direkt unter der Schulter positionieren. Auf gerade Körperlinie während der Übung achten, Hüfte sollte nicht nach unten sinken.

Dosierung: 3 Serien à 15 Wiederholungen pro Seite.

Übungen im Alltag
Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbueendig

